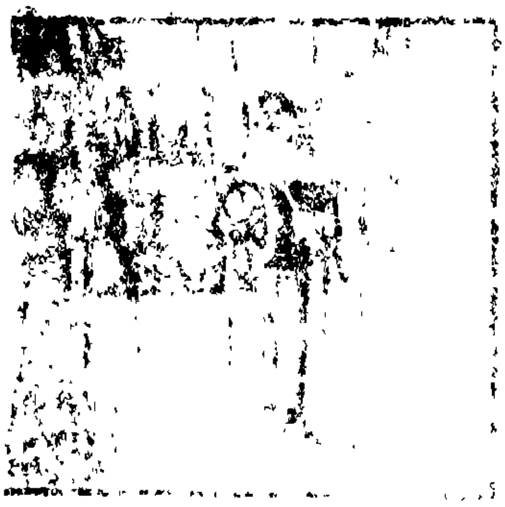
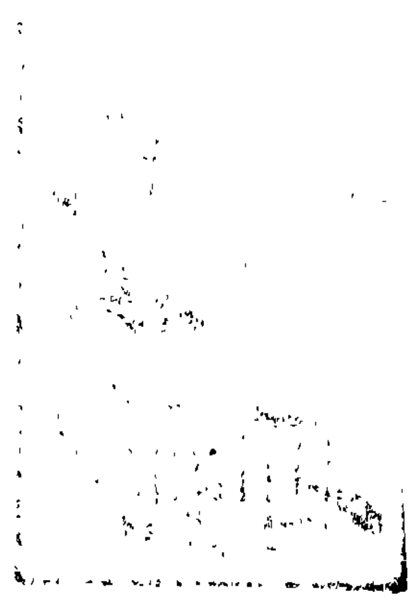
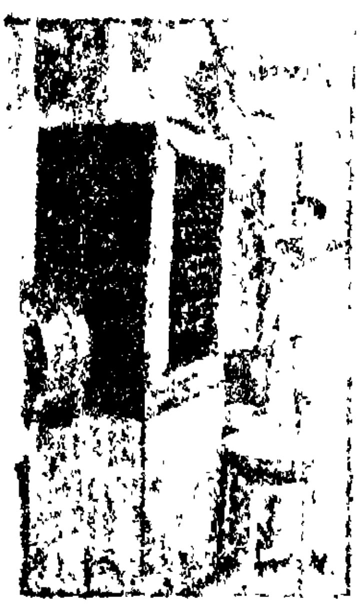
قرص اجابت کی تیاری کے مناظر









[illegible] خشک کیا جا رہا ہے [illegible]

[illegible] کیا جا رہا ہے [illegible]

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

اگست سنہ ۱۹۴۲ء

جلد ۱۱ نمبر ۲

رنگین تصاویر :- حرکات اسوجی (سویڈش موومنٹس) کے متعلق بیالیس تصویریں۔

فہرست مضامین

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

تذکرۃ الاطباء

صوبہ بہار کا ایک لائق طبیب

حکیم ڈاکٹر سید شاہ عبدالسبحان رضوی آبگلوی

از جناب حکیم محمد طٰہٰ کمال حسینی صاحب فاضل ندوی۔ گیا

نام نیک رفتگاں ضائع مکن   تا بماند نام نیکت برقرار

آج قارئین "ہمدرد صحت" کے سامنے ایک ایسے یکتائے روزگار طبیب کی "لائف" پیش کر رہا ہوں جو "طب قدیم" کا حاذق اور "طب جدید" کا ماہر تھا اور جس نے ۱۳۰۶ھ سے ۱۳۵۸ھ تک فن طب کی وہ شاندار خدمات انجام دی ہیں جو اپنی تاب ناکیوں اور درخشانیوں سے تاریخ طب کو ہمیشہ منور اور روشن رکھیں گی۔ اس مضمون کی نوعیت سے مجھے اس امر کا یقین واثق ہے کہ اطبا کے لیے ان سطور کا مطالعہ فنی اعتبار سے مفید ہوگا کیوں کہ سطور ذیل میں "ڈاکٹر صاحب" مرحوم موصوف الصدر کے ساتھ ساتھ ان کے اساتذہ یعنی خاندان شریفی کے نامور اطبا اور دیگر طبیبوں کے بھی کچھ حالات و تجربات ضمناً مذکور ہوں گے۔ وما توفیقی الا باللہ۔

اس مضمون میں اختصار ملحوظ ہے اور اس میں صرف ضروری اور اہم باتیں لکھی گئی ہیں تاکہ ہمدرد صحت کے محدود صفحات اس کے متحمل ہو سکیں اور ناظرین کے دماغ پر بھی زیادہ بوجھ نہ پڑے۔

نام و نسب   عبدالسبحان نام اور ڈاکٹر فرید شاہ وارثی لقب تھا۔ والد اور والدہ دونوں کی طرف سے سلسلۂ نسب حضرت امام علی موسٰے رضا رضی اللہ عنہ سے ملتا ہے۔ آپ کے اجداد کرام میں سے جو بزرگ مشہد سے دہلی تشریف لائے اور وہاں شاہی مسجد کے پیش امام مقرر ہوئے، ان کا اسم گرامی حضرت مخدوم مینا مشہدی رضوی رحمۃ اللہ علیہ ہے۔ وہ ایک مشہور ولی اللہ تھے۔ ان کا تذکرہ سادات صوبہ بہار کے اکثر قلمی نسخوں اور سفینوں میں اور بعض مطبوعہ کتابوں میں بھی مندرج ہے۔ حضرت مخدوم مینا مشہدی مع اہل و عیال مشہد کو دہلی تشریف لائے۔ ان کے فرزند حضرت مخدوم محمود رضوی رحمۃ اللہ علیہ بھی درویش کامل اور عالم جید تھے اور حضرت مخدوم مینا مشہدیؒ کے پوتے مولانا قاضی رفیق اللہ رضوی رحمۃ اللہ علیہ کو شاہان دہلی کی طرف سے موضع آبگلہ کی ۵۰۰ بیگھے آراضی مع طوق خدمت قضا معافی ملی تھی۔ سند قضا اور سند جاگیر چوروں کی دستبرد سے محفوظ نہیں رہ سکیں، اس لیے فی الحال ان واقعات کے سن و سال نہیں بتائے جا سکتے لیکن بعض ایسے کاغذات اور علمی مواد موجود ہیں جن کی مدد سے واقعات بالا کی تاریخی حیثیت موثق ہے۔ تفصیل کی نہ تو یہاں ضرورت ہے اور نہ گنجائش۔

ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کا سلسلۂ نسب حضرت مخدوم مینا مشہدی رضویؒ تک اس طرح پہنچتا ہے:۔ ڈاکٹر شاہ عبدالسبحان ابن حضرت سید شاہ امانت حسین ابن حضرت سید شاہ عنایت علی ابن حضرت سید شاہ کرامت علی ابن حضرت سید شاہ عبدالرحمن عرف بوڑھن ابن حضرت مولانا قاضی سید شاہ رفیق اللہ ابن حضرت مخدوم سید شاہ محمود ابن حضرت مخدوم مینا مشہدی رضوی حسینی قدس اللہ تعالیٰ اسرارہم۔

سطور بالا ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کے قلمی نسب نامہ کے حواشی سے ماخوذ ہیں۔ اور ان کے خاندانی حالات و روایات اور ان کے حلقہ برادری میں شہرت و تواتر کی حد تک پہنچے ہوئے ہیں۔

سن ولادت، مولد اور وطن   ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کا آبائی وطن آبگلہ ہے۔ یہ بستی شہر گیا سے متصل ہے۔ یہاں اب حضرت مخدوم مینا مشہدی کے خانوادہ کے صرف تین گھر سادات کرام موجود ہیں۔ ان کے علاوہ دوسری بستیوں سے منتقل

ہو کر مثلاً موضع سلطانی متصل جہاں آباد ضلع گیا، اور ضلع چھپرہ اور موضع کھربیا وغیرہ کے سادات بھی تقریباً دو صدی سے آنگلہ میں آباد ہیں۔ مختصر یہ کہ آنگلہ صوبہ بہار میں سادات کرام کی قدیم بستی ہے اور یہ اپنی شان دار علمی روایات کی بنا پر پورے ہندستان میں مشہور ہے۔ ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کا مولد آنگلہ نہیں بلکہ چاکند پرگنہ ہے۔ سن ولادت سنہ ۱۲۸۱ھ ہے۔ چاکند پرگنہ ڈاکٹر صاحب کے دادا کی ننھیال ہے۔ ڈاکٹر صاحب وہیں پیدا ہوئے، وہیں نشوونما پایا اور تعلیم سے فراغت کے بعد بھی کچھ عرصہ تک وہیں متوطن رہے اسی وجہ سے آپ کی سند میں بیرگوی لکھا ہے۔ ڈاکٹر صاحب کے دادا نے اپنی ننھیال میں اقامت اختیار کر لی تھی۔

ابتدائی تعلیم و تربیت ڈاکٹر سید عبدالسبحان صاحب نے ابتدائی تعلیم کا مرحلہ حضرت مولانا شاہ باقر علی المتخلص بہ باقر کے سایۂ عاطفت میں طے کیا۔ حضرت باقر ان کے نہایت قریبی رشتہ سے دادا ہوتے تھے وہ فارسی کے بہت بڑے ادیب اور نغز گو شاعر تھے۔ حضرت غالب دہلوی کے تلمیذ رشید تھے۔ ان کا دیوان فارسی جو دیوان باقر کے نام سے موسوم ہے مدون ہو کر طبع ہو چکا ہے اس کی تدوین و ترتیب حضرت باقر کے خلف اکبر جناب مولانا حافظ عطا حسین صاحب ایم۔ اے، سی۔ ای، ایم۔ آر، اے۔ ایس بی، ناظم تعمیرات سلطنت آصفیہ نے بڑی قابلیت سے کی ہے۔ الغرض ڈاکٹر سید عبدالسبحان کو ابتدا ہی میں ایک قابل و علامہ معلم و مربی فضل الٰہی سے مل گیا جس نے ان کی بہترین علمی و اخلاقی تربیت کی۔

طب جدید یعنی ڈاکٹری کی تعلیم ڈاکٹر سید عبدالسبحان صاحب نے ۱۸۸۰ء میں ٹیمپل میڈیکل اسکول پٹنہ میں ڈاکٹری پڑھی۔ اس وقت ڈاکٹری تعلیم اردو زبان میں ہوتی تھی۔ دو روپے فیس داخلہ اور ایک روپیہ ماہانہ فیس تھی۔ داخلہ کے لیے اردو اور حساب کا امتحان ہوتا تھا۔ مدت تعلیم تین سال تھی۔ نصاب حسب ذیل تھا۔ (۱) ہیومن اناٹومی (۲) پریکٹیکل فارمیسی (۳) میٹیریا میڈیکا (۴) پریکٹس آف میڈیسن (۵) مڈوائفری (۶) میڈیکل جورس پروڈنس (۷) تھراپیوٹکس (۸) سرجری (۹) فزیالوجی (۱۰) کیمسٹری (۱۱) پریکٹیکل سرجری۔

میڈیکل اسکول کے اساتذہ (۱) بابو رام کالی گپتا، (۲) بابو رام راجندر (۳) نند لال گھوش (۴) بالالی بابو (۵) بابو شیو چندر یہ تمام اساتذہ بنگالی اور اسسٹنٹ سرجن تھے اور پرنسپل ہیڈ صاحب انگریز تھے جو سول سرجن تھے۔

رفقائے درس رفقائے درس ساٹھ ستر آدمی تھے ربط حسب ذیل لوگوں سے تھا۔

(۱) ڈاکٹر ضمیر حسن صاحب مرحوم جو گیا شہر کے بہت مشہور ڈاکٹر تھے (۲) جناب ڈاکٹر نور الحسن صاحب (۳) جناب ڈاکٹر محمد صدیق صاحب مرحوم (۴) جناب ڈاکٹر عبدالرحمٰن صاحب مرحوم ساکن سلطان گنج پٹنہ۔

ڈاکٹری پڑھنے کے زمانہ میں علاج معالجہ ڈاکٹر سید عبدالسبحان صاحب ڈاکٹری کی تعلیم کے زمانہ ہی سے علاج معالجہ کرنے لگے تھے۔ چناں چہ جناب چودھری محمد ظہور صاحب اسلام پوری کے ایک نواسہ اور جناب شاہ ولایت علی صاحب اسلام پوری کی صاحبزادی کا علاج بڑے بڑے ڈاکٹروں کے مقابلہ میں کیا اور اس معرکہ میں سب کو شکست دی۔ تمام ڈاکٹر استسقا کا علاج کر رہے تھے۔ آپ نے کرم معا تجویز کر کے علاج شروع کیا اور تین دن میں مریض کو صحت کلی حاصل ہو گئی۔ اس معرکہ کو جیتنے کے لیے آپ چودھری صاحب موصوف کے ہاتھی پر شاندار طریقے سے بلائے بھی گئے تھے اور شان دار طریقے سے رخصت بھی کیے گئے۔

طب قدیم کی تعلیم ڈاکٹر صاحب کے دل میں طب یونانی کا شوق اس طرح پیدا ہوا کہ پٹنہ میں حاذق الملک حضرت حکیم عبدالمجید خاں صاحب دہلوی رحمۃ اللہ علیہ تشریف لائے۔ سارا شہر ان کی طرف پروانہ وار دوڑ پڑا اور تمام اعیان و رؤسا بھی ان کے گرد ہجوم کرنے لگے۔ یہ منظر دیکھ کر ڈاکٹر صاحب کے دل میں طب یونانی کی اتنی وقعت پیدا ہو گئی کہ ڈاکٹری کی پریکٹس کا خیال ترک کر کے دہلی جانے کی فکر میں لگ گئے۔ چناں چہ حاذق الملک مرحوم کو خط لکھا جواب میں جو خط آیا اس کی عبارت یہ تھی:۔

مخلص والا شان ڈاکٹر عبدالسبحان سلمہ الرحمٰن بعد سنت الاسلام واضح المرام آنکہ بہتر است
وقتیکہ اقتضائے طبع مخلص باشد تشریف آرند از ما حضر بخل نیست۔

والسلام خیر ختام عبدالمجید غفرلہ

ڈاکٹر صاحب حاذق الملک مرحوم کا خط پا کر دہلی روانہ ہو گئے۔ اسٹیشن سے میاں صاحب دہلوی یعنی حضرت مولانا نذیر حسین صاحب محدث رحمۃ اللہ علیہ کی مسجد میں پہنچے وہ اس وقت قرآن شریف پڑھا رہے تھے۔ ڈاکٹر صاحب دو روز تک میاں صاحب رحمۃ اللہ علیہ کے مہمان رہے۔

دعوت کے بعد حاذق الملک مرحوم کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ داخلے کا امتحان دیا۔ ڈاکٹر صاحب کو اعضائے انسانی کی تشریح بہت یاد تھی۔ ان کے جواب سے حاذق الملک رح بہت خوش ہوئے، وہ ان کو ہمیشہ ڈاکٹر جی کے لقب سے مخاطب کرتے تھے اور بڑی قدر افزائی کرتے تھے۔

مسیح الملک مرحوم کی رفاقت ڈاکٹر صاحب کو حاذق الملک مرحوم نے اپنے پاس سے نہایت خوشنما سنہری جلد کی قلمی میزان الطب مرحمت فرمائی اور ان کے سبق کا انتظام کر دیا۔ ڈاکٹر صاحب اور مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم دونوں طب کے خاندانی نسخوں کو ساتھ حفظ کرتے تھے۔ ڈیڑھ دو سال کے عرصہ میں ڈاکٹر صاحب نے طب کی حسب ذیل کتابیں تمام کیں۔ میزان الطب، مخازن التعلیم، مفرح القلوب، طب اکبر۔ لیکن فن طب میں کمال حاصل کرنے کے لیے عربی دانی کی ضرورت تھی اس لیے حاذق الملک مرحوم کے ایماء سے دہلی سے جونپور چلے آئے۔

مدرسہ امامیہ اور عربی تعلیم دہلی چھوڑ کر جب ڈاکٹر صاحب جونپور آئے تو یہاں مدرسہ امامیہ میں داخل ہوئے حضرت مولانا ہدایت اللہ صاحب مدرسہ امامیہ کے مدرس اوّل تھے وہ سادات کی بڑی تعظیم کرتے تھے۔ ڈاکٹر صاحب کے تمام حالات ان کی ڈاکٹری اور طب کی تعلیم اور وطن وغیرہ کی کیفیتیں دریافت کر کے بڑے اخلاق سے پیش آئے اور بڑی قدر کی اور ان کی تعلیم وغیرہ کا مستقل انتظام کر دیا۔

مولانا حکیم حافظ سید دلدار علی صاحب جونپور میں حکیم سید دلدار علی صاحب ایک جید عالم اور بڑے طبیب تھے۔ حاذق الملک مرحوم کے ارشد تلامذہ میں سے تھے۔ اس لیے ڈاکٹر صاحب نے ان سے استفادہ ضروری سمجھا اور ان کے مطب میں بیٹھ کر نسخہ نویسی کی مشق جاری رکھی اور منطق و فلسفہ اور فقہ و حدیث کی کتابیں پڑھیں۔

کھیتا سرائے کی ملازمت ڈاکٹر صاحب کی حذاقت جونپور میں اپنی تابناکیوں کے ساتھ رونما ہوئی۔ طب جدید و قدیم کی آمیزش سے انھوں نے ایک نئے سائنٹی فک طریقۂ علاج کی داغ بیل رکھی، جس کو جونپور اور نواحی جونپور کے اطبا نے بیحد پسند فرمایا چناں چہ مولانا حکیم سید شاہ قائم علی صاحب رئیس اعظم کھیتا سرائے کے خیراتی شفاخانہ میں ملازم ہو گئے اور اس فائدہ کے لحاظ سے ایک بڑی رقم ڈاکٹر صاحب کو معاوضہ میں ملنے لگی۔ جناب حکیم قائم علی صاحب خود بھی کامل طبیب تھے اور ان کی صاحبزادی بھی طب میں اچھی واقفیت رکھتی تھیں۔ مختصر یہ کہ ڈاکٹر صاحب کو کھیتا سرائے میں اپنے جوہر کے اظہار کا خوب خوب موقع ملا۔ اور دور و نزدیک آپ کی بہترین تشخیص اور حسن علاج کی بڑی شہرت ہوئی۔

طلب کمال و سند طب ڈاکٹر صاحب کھیتا سرائے کی کامیاب ملازمت کی بدولت ہر طرح مطمئن اور آسودہ تھے لیکن جوں جوں آپ کے طبی تجربات میں اضافہ ہوتا جاتا تھا طب قدیم کی وسعت و ہمہ گیری آپ پر روشن ہوتی جاتی تھی اور یہی وجہ تھی کہ آپ کا دل پھر بار بار افضل الحکما جناب حکیم محمود خاں صاحب دہلوی کے مطب اور حاذق الملک مرحوم کے حلقۂ درس کی طرف کھنچتا تھا چناں چہ آپ نے ایک سال کی فرصت لی اور بغرض حصولِ کمال دہلی پہنچے۔ عالی جناب حکیم محمود خاں صاحب کے مطب میں حسب دستور سابق بیٹھنے لگے اور حاذق الملک کے حلقہ درس میں شریک ہو کر طب کی حسب ذیل کتابیں بالاستیعاب پڑھیں۔ نفیسی کامل، کلیاتِ قانون، حمیاتِ قانون، معالجات قانون، شرح اسباب من امراض الکبد الی امراض العین۔

ایک قابل داد واقعہ اب کے ڈاکٹر صاحب اپنے گزشتہ سفر دہلی کی طرح طب کے مبتدی طالب علم تو تھے نہیں، بلکہ بفضلہ اس مرتبہ وہ طب کی کتب فارسیہ پر عبور اور جونپور اور کھیتا سرائے کے مطب اور طبی تجربات کا اندوختہ رکھتے تھے اس دفعہ جو امتحان انھوں نے دیا اس سے حاذق الملک اس قدر خوش ہوئے کہ ان کو "ذکی و فہیم" کے لقب سے یاد فرمایا تھا۔ واقعۂ امتحان یہ ہے کہ ایک روز ایسا مریض آیا جس کی آنکھیں بے انتہا جوش کر آئی تھیں۔ پلکوں اور پپوٹوں کی سوجن اور ورم کی یہ کیفیت تھی کہ وہ بہت زیادہ لٹک آئے تھے۔ مریض دردِ سر سے بھی بے چین تھا۔

حاذق الملک مرحوم نے تمام طلبا کو نسخہ لکھنے کے لیے کہا۔ کسی نے اطریفل کشنیزی، کسی نے اطلال طبقۂ صلبیہ تجویز کر کے عناب، سپستان، آلوئے بخارا، نیلوفر، خطمی، کشنیز خشک کا جوشاندہ لکھا۔ لیکن حاذق الملک مرحوم نے کسی کے نسخہ کو پسند نہیں فرمایا اور ڈاکٹر صاحب کے اس نسخہ کی بے حد داد دی اور دیر تک تحسین و ستائش کرتے رہے اور فرمایا۔ "ہمارے مطب کو ڈاکٹر صاحب

اچھی طرح سکیوڈیا ۔ ڈاکٹر صاحب کا مجوزہ نسخہ یہ تھا :- لعاب بہدانہ ۳ ماشے ، شیرہ تخم کاہو مقشر ۳ ماشے درآب برآوردہ شربت بنفشہ اندافتہ بخورند۔ خدا کے فضل سے وہ مریض دو تین ہی دنوں میں اس نسخہ کے استعمال سے صحیح و تندرست ہوگیا۔ ڈاکٹر صاحب نے ریدحار تجویز کر کے یہ نسخہ لکھا تھا۔

سند طب کامل ایک سال کے بعد ڈاکٹر صاحب کو ان کی طبی خصوصیتوں کی وجہ سے عالی جناب حکیم محمود خاں صاحب اور حاذق الملک مرحوم نے سند دے دی اور طلبہ کو دو برس مطب کرنے کے بعد سند ملا کرتی تھی لیکن ڈاکٹر صاحب نے اپنے جوہر کا مظاہرہ کر کے ایک ہی سال میں سند حاصل کرلی۔ سند کی عبارت درج ذیل ہے :-

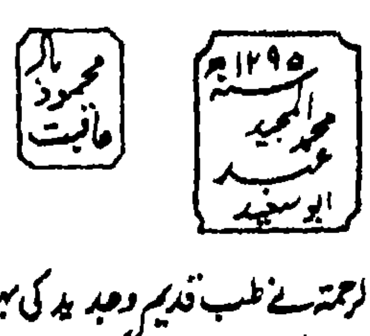
بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ؕ الحمد لمن بنی بنیان الانسان علی نحو تاھت عن ادراکہ العقول والاذھان والشکر لمن علمنا علوم الادیان والابدان الذین ھما فی خدل العلوم خیلان و وشعیر الفنون افنان ھو الذی جعل النطفۃ علقۃ وزیاھا علی انحاء بحیث تکل عن ادراکھا الاراء وتعجز دون مرامھا طبائع الحکما فسبحانہ من حکیم ادرج فی مدینۃ البدن السلطان الذی یدبر والمصلح الذی یصلح ویالہ من کریم کرمہ واضح ومنعم انعامہ نادح ومعالج شفاؤہ کلا ثج والصلوۃ والسلام الاتمات الاکملان علی من تریاح من کلامہ المشفی الاذان وتتکحل من تراب اقدامہ الاعیان ویتعقل عن معالمہ الھدات وعلی آلہ واصحابہ الذین یصدقون اللہ و رسولہ باللسان والجنان ۔ وبعد فیقول ابو سعید محمد عبد المجید ابن افضل الاطباء الحکیم محمود خاں ابن اکمل الکملاء الحکیم صادق علی خاں ابن اشرف الحکما الحکیم شریف خاں غفر لی ولھم اللہ المنان ان الذکی الفھیم الحکیم المولوی السید عبد السبحان ابن السید الشاہ امانت حسین المرحوم الفیریکوی مولدا وموطنا یحفظ اللہ تعالیٰ عن الشر ورحفظا مطولا قد سمع وقرأ عندی من کتب النفیسی وشرح الاسباب والعلامات والقانون من الکلیات والحمیات والمعالجات الی امراض العین وجلس عندی فی المطب حولا کاملا فالاٰن اُجیزہ ان یشتغل بعلاج المرضیٰ حق الاشتغال واوصیہ بان لا یسلک سُبل الاستعجال ونرجو من اللہ تعالیٰ ان یخزن الشفا بیدہ ویعطی الاثر فی حدیثہ وآخر دعوانا ان الحمد للہ رب العالمین فقط

الراقم

اضعف العبید ابو سعید محمد عبد المجید الدھلوی

۲۸ شعبان سنہ ۱۳۶۰ھ

نقل مہر



طریقہ مطب ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ نے طب قدیم و جدید کی بہترین آمیزش سے اپنے مطب کو اتنا کامیاب بنا لیا تھا کہ اس کی نظیر کم از کم مجھے تو نہیں ملتی۔ آپ کے مطب میں انگریزی دوائیں بھی ہوتی تھیں اور یونانی بھی۔ لیکن دونوں کی آمیزش کے لیے دونوں فنوں کے اصول کو پیش نظر رکھتے تھے اور ان دواؤں کے امتزاج سے جو کیمیائی اثر مرتب ہو سکتا تھا اس کی تہ تک ان کو غور و فکر اور تجربہ کی وہ رسائی تھی جس کو حدس تک کے نام سے موسوم کیا جا سکتا ہے۔ انگریزی اور یونانی ادویہ کو وہ ایک مریض پر کس طرح استعمال کرتے تھے اس کی دو تین مثالیں درج ذیل کی جاتی ہیں۔ ان مثالوں سے ناظرین اُن کے طریقۂ علاج اور مطب کی نوعیت کو بخوبی سمجھ لیں گے۔ تخمہ و ہیضہ کے مریض کو وہ سلفیورک ایسڈ اور گل آکھ دیتے تھے اور بعض حالتوں میں انگریزی پیپسنہ (اگنشیا) گھس کر پلاتے تھے

سل اور دق کے مریضوں کو شربت اعجاز اور حب گل اروسہ کے ساتھ ساتھ پٹاسی کلوراس اور امیونیا کلورائڈ دیا کرتے تھے اور اس نسخہ سے بیسیوں سل کے مریضوں کو حقیقی صحت پاتے دیکھا ہے۔ وہ فرماتے تھے، "پٹاسی کلوراس اعلیٰ درجہ کا مفرح اور مصفی ہے اور تجربہ ہے کہ یہ ہر قسم کے بخاروں میں بے حد مفید ہے۔"

ڈاکٹر صاحب نے پٹاسی کلوراس کا نام "القلب" امیونیا کلورائیڈ کا نام "الکبد" اور سوڈا بائی کاربکا نام "المعدہ" رکھا تھا ان ادویہ کے خواص کے لحاظ سے اگر غور کیجیے تو یہ نام نہایت مناسب اور دلچسپ ہیں۔ اس باب کو اگر شرح و بسط اور دلائل کے ساتھ لکھوں تو یقین ہے کہ یہ خود ایک علیحدہ طویل مضمون کی صورت اختیار کرے، بلکہ مستقل رسالہ ہی بن جائے۔ اس لیے میرا خیال ہے کہ بشرط فرصت ڈاکٹر صاحب کے خاص طریقۂ علاج پر ایک مستقل رسالہ لکھوں۔

حذاقت حکیم سید فضل الرحمٰن صاحب آنگلوی مستند طبیہ کالج دہلی سے دوران تعلیم میں مسیح الملک مرحوم نے فرمایا تھا کہ سچے طبیب کی حذاقت کی علامت یہ ہے کہ وہ چند ادویہ سے تمام امراض بدن کا علاج کامیابی کے ساتھ کرلے۔ بے شبہ مسیح الملک مرحوم کا یہ قول ندیم معنوں میں معیار حذاقت ہے اور صرف اس کسوٹی پر اطبا کی حذاقت پرکھی جا سکتی ہے۔ اسباب مرض کے ازالہ کا نام علاج ہے اور طبیب حاذق چونکہ ہر مرض کی فوراً تشخیص کرلیتا ہے، اس لیے وہ اپنے مطب کی چند دواؤں سے تمام امراض کا علاج آسانی سے کرے گا۔ بہرحال ڈاکٹر صاحب کے مطب کو جب ہم مسیح الملک مرحوم کی قائم کردہ کسوٹی پر پرکھتے ہیں تو ان کی حذاقت کا کامل یقین ہو جاتا ہے۔ ادھر پندرہ بیس سال سے ڈاکٹر صاحب کے مطب میں زیادہ سے زیادہ پچیس تیس دوائیں رہتی تھیں۔ وہ ان ہی چند دواؤں سے آتشک، سوزاک، سل و دق، حمیات، فالج اور لقوہ جیسے موذی اور خطرناک امراض کا علاج بھی اس کامیابی سے کرتے تھے کہ تعلیم یافتہ مریض، اطبا اور اہل وطن اس امر کو محض دست شفا کے نام سے تعبیر کرنے کے علاوہ اپنے فہم و ادراک کو مطمئن کرنے کے لیے کوئی دوسری سبیل نہ پاتے تھے۔

ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کی حذاقت کے چند واقعات (۱) ایک مرتبہ حکیم سید فضل الرحمٰن صاحب آنگلوی اپنی اہلیہ کا علاج کر رہے تھے۔ وہ شدت درد شکم سے بے چین تھیں۔ لیکن درد کی کیفیت بالکل درد گردہ سے مشابہ تھی۔ دوسرے معالج حصاۃ الکلیہ کا نسخہ مریضہ کو استعمال کرا رہے تھے۔ مگر افاقہ نہیں ہوتا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے جب مریضہ کو دیکھا تو کہا یہ درد "سدہ امعا کی وجہ سے ہے اور کسٹر آئل اپنے سامنے مریضہ کو پلا دیا۔ اُسی دن وہ اچھی ہو گئیں۔ درد کی ساری تکلیف فوراً کافور ہو گئی۔ پھر ضعف و نقاہت کا علاج ہوتا رہا۔

(۲) میرے سامنے کلکتہ سے ایک مریض پہنچا۔ وہ مبتلائے بخار تھا اور اس کے منہ سے خون آتا تھا۔ دو سال سے بیمار تھا۔ ڈاکٹروں نے اس سے کہہ دیا تھا کہ "تھائسس" ہے اور وہ دو برس سے علاج کراتے کراتے عاجز آ چکا تھا۔ ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ نے اس کو مختلف اوقات میں شربت اعجاز، حب گل اروسہ، پٹاسی کلوراس اور امیونیا کلورائڈ دیا، وہ پندرہ دنوں میں بالکل صحیح و تندرست ہو کر خوش خوش کلکتہ واپس گیا۔

(۳) سید بدرالدین رجہتی کو کسی نے زہر پلا دیا تھا وہ قریب مرگ تھے۔ نبض ساقط ہو چکی تھی اور سبات طاری تھا۔ کفن آ چکا تھا اور قبر کھد رہی تھی۔ حسنِ اتفاق سے ڈاکٹر صاحب اپنے مطب ہسوہ سے رجہت آئے۔ ان دونوں مقاموں کے درمیان ۸ میل کا فاصلہ ہے۔ آپ نے نبض پر ہاتھ رکھا تو آپ کو بھی ان کی موت کا یقین ہوا۔ لیکن فوراً آنکھوں کی تپلیاں الٹ کر دیکھیں۔ لوگوں سے کہا کہ وہ ابھی زندہ ہیں اور علاج پذیر بھی۔ لیکن حقنے کا انتظام کیا جائے۔ چنانچہ آپ کے حکم سے گائے ذبح کی گئی اور اس کے مثانہ میں ہوا بھر کر بذریعۂ پچہ حقنے کا عمل انجام دیا گیا۔ بدرالدین رجہتی نصف گھنٹے کے بعد اُٹھ بیٹھے اور بولنے لگے۔ جہاں تک مجھے علم ہو سکا ہے غالباً ڈاکٹر صاحب نے "سمی بیر وٹ" تشخیص کرکے سید بدرالدین صاحب کا علاج کیا تھا۔

(۴) جناب مولوی حکیم سید حافظ احمد صاحب مہتمم مدرسہ فرقانیہ لکھنؤ کی صاحبزادی علیل تھیں۔ لکھنؤ کے اطبا کی تشخیص تپ دق تھی مہتمم صاحب موصوف نے ڈاکٹر صاحب کو خط لکھ کر آنگلہ سے لکھنؤ بلایا۔ مشورہ کے لیے لکھنؤ کے وہ اطبا بھی جو مریضہ کے معالج تھے بلائے گئے۔ مجلس مشورت میں ڈاکٹر صاحب نے کہا، مریضہ کو حمّی دق مرکب مع حمّی عفنیہ ہے اور اصرار کیا کہ وہ مریضہ کو روغن بید انجیر دیں گے۔ اطبائے لکھنؤ نے مخالفت کی اور کہا کہ مریضہ بے حد کمزور ہے اس وقت ادویہ مسہلہ کا استعمال مضر ہوگا کمزوری بہت زیادہ بڑھ جائے گی۔ ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ ہر اسہال کے بعد مریضہ کی طاقت بحال ہوگی۔ یہ سن کر اطبا نے اظہارِ تعجب کیا۔ لیکن ڈاکٹر صاحب

نے نہایت دلیری سے مریضہ کو کسٹر آئل پلا دیا۔ پہلے دست کے بعد مریضہ نے کچھ قوت محسوس کی اور چند جلاب آنے کے بعد وہ اس قابل ہوگئی کہ خود سے اٹھنے بیٹھنے لگی۔ ڈاکٹر صاحب نے اب طبیبوں کو بتایا کہ مریضہ کی یہ طاقت دفع عفونت کی وجہ سے بحال ہوئی۔

(۵) بابو کنھیا لال آں جہانی رئیس اعظم ہسوہ و گیا کے بہت بڑا آتشکی زخم قلب کے پاس صدر پر تھا۔ وہ بغرض علاج کلکتہ گئے۔ وہاں ڈاکٹروں نے ان سے کہا کہ پھیپھڑا ابھی زخم کے اثر سے متاثر ہے اور اپریشن کا صدمہ قلب اور پھیپھڑے تک پہنچے گا۔ ڈر ہے کہ جان کے لالے نہ پڑ جائیں۔ وہ خوف زدہ ہو کر کلکتہ سے ہسوہ واپس آئے۔ یہاں لوگوں نے ان سے کہا کہ فی الحال ایک ڈاکٹر نے ہسوہ کے بازار میں ڈسپنسری قائم کی ہے۔ حکم ہو تو ان کو بلایا جائے۔ بابو کنھیا لال نے انتہائی مایوسی کے عالم میں ڈاکٹر صاحب کو بلانے پر اپنی رضامندی ظاہر کی۔ چناں چہ ڈاکٹر صاحب بلائے گئے۔ انھوں نے زخم کا معائنہ کیا اور کہا گھبرانے کی کوئی بات نہیں ہے۔ زخم کو "امالہ" کے ذریعے سے اعضائے سفل کی طرف اتار کر نشتر دے دیا جائے گا۔ (افسوس امالہ کا وہ نسخہ دست یاب نہ ہو سکا) چناں چہ وہ زخم زانو میں اتار دیا گیا اور بابو کنھیا لال کو صحت کاملہ حاصل ہوئی۔ انھوں نے خوش ہو کر ڈاکٹر صاحب کو اپنے موضع بھدیچی کی آراضی بطور نذرانہ و شکرانہ ہبہ کی اور ان کو اپنا طبیب خاص مقرر کر لیا اور مشاہرہ میں ہمیشہ ایک رقم خطیر دینے کے علاوہ ڈاکٹر صاحب کو تمام اخراجات خانہ داری کی تا زندگی کفالت کرتے رہے۔ ڈاکٹر صاحب کی برکت صحبت سے بابو کنھیا لال کے عقائد و خیالات بالکل مسلمانوں کے سے ہو گئے تھے۔

مذکورہ بالا واقعات کے متعلق یہ عرض کر دینا بھی ضروری سمجھتا ہوں کہ وہ چیدہ اور منتخب نہیں ہیں بلکہ روا روی میں جو واقعہ مجھے یاد آیا میں نے اس کو حوالۂ قلم کیا ہے۔

خاص فنی کمالات ڈاکٹر صاحب فالج و لقوہ کے علاج میں "ماہر" تھے اور ان امراض کے سلسلے میں ان کا عام اصول یہ تھا کہ پہلے سات دن تک ماء العسل بجائے آب و غذا استعمال کراتے تھے، پھر ماء الاصول، اس کے بعد تنقیۂ عام بعدۂ تنقیہ خاص حب ایارج اس کے بعد مسخنات و مقویات استعمال کراتے تھے۔

اخلاق یہاں حد سے زیادہ اختصار ملحوظ ہے اس لیے ڈاکٹر صاحب کے اخلاق کے چند ذیلی عنوانات پر اکتفا کروں گا۔

ڈاکٹر صاحب جب سند لے کر پیر نگہہ واپس آئے تو حصول برکت کی نیت سے اپنی سند اپنے مرشد حضرت مولانا حکیم شاہ حسین علی صاحب قبلہ ڈپٹی کلکٹر ساکن پیر نگہہ کے دست مبارک پر رکھ دی۔ انھوں نے سند کا مضمون پڑھ کر بہت بہت دعائیں دیں اور فرمایا، "میں تم کو وصیت کرتا ہوں کہ ڈوم ہو یا چمار جو شخص جس وقت تم کو بلائے فوراً جایا کرو۔" ڈاکٹر صاحب ہمیشہ اپنے پیر کی اس وصیت پر عمل پیرا رہے۔ میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ جب کوئی غریب و نادار بلانے کو آیا وہ جانے کو فوراً تیار ہو جاتے تھے بلا فیس میلوں پیدل جا کر نادار مریضوں کو دیکھتے تھے اور اپنے پاس سے معمولی بھی اور قیمتی بھی ہر قسم کی دوائیں مفت دیتے تھے بعض نادار مریضوں کی دوا وہ اپنے ہاتھوں سے کوٹ پیس کر تیار کرتے تھے اور اس کام کو عین عبادت سمجھتے تھے۔ انتقال سے شاید چند ماہ پہلے کا واقعہ ہے کہ جاڑوں میں ۲ بجے شب کو ایک چمار آیا اور اپنی چیخ و پکار سے لوگوں کی نیند خراب کر دی۔ ڈاکٹر صاحب کی خادم نے اس سے کہا کہ رات کا وقت ہے۔ ڈاکٹر صاحب بوڑھے آدمی ہیں اس کے علاوہ خود علیل ہیں اس وقت دو بجے شب کو جاڑے میں کس طرح جا سکتے ہیں۔ صبح آنا۔ یہ کہہ کر اس نے چمار کو واپس کرنا چاہا تو ڈاکٹر صاحب جھٹ اٹھ بیٹھے اور فرمایا کہ میرے پیر کا حکم ہے ڈوم ہو یا چمار جس وقت بلانے کو آئے فوراً جایا کرو، چناں چہ اسی وقت اس چمار کے گھر پر تشریف لے گئے، اس کا بچہ تپ محرقہ میں مبتلا تھا اُس کی حالت بھی نازک تھی لیکن بفضلہ ڈاکٹر صاحب کے علاج سے اس نے شفا پائی

مروت و جذبۂ ہمدردی ڈاکٹر صاحب کی مروت و جذبۂ ہمدردی کا یہ حال تھا کہ وہ مریضوں کے دکھ اور بے چینی سے بہت زیادہ متاثر اور متالم ہوتے تھے۔ اپنے قائم کردہ دار الشفاخانہ کے داخلی مریضوں کو بار بار ملاحظہ فرماتے اور ان کی تسلی و تشفی فرماتے رہتے تھے۔ وطن کے مریضوں کے گھروں پر بن بلائے بھی بغرض عیادت جاتے تھے خواہ وہ دوسرے طبیب کے زیر علاج ہی کیوں نہ ہوتے۔ مختصر یہ کہ آپ سنت عیادت کبھی نہ ترک فرماتے تھے۔

سخاوت ڈاکٹر صاحب کی سخاوت کا یہ عالم تھا کہ آپ ایک ایک روز میں سیکڑوں روپے راہ خدا میں خرچ

کردیتے تھے۔ اجمیر شریف ہمیشہ جایا کرتے تھے اور وہاں کے مستحقین آپ کی مالی امداد سے ہمیشہ مستفید ہوئے۔ ایک شب قوال کو سو روپے دے دینے کا واقعہ مشہور ہے۔ ان باتوں سے بڑھ کر یہ کہ ڈاکٹر صاحب اپنے بدخواہوں اور مخالفوں کو بھی ہمیشہ اپنے پاس سے مفت دوائیں دیتے تھے۔ عام مریضوں کو صرف دواؤں کی قیمت بتا دیتے تھے۔ لیکن ان سے فیس اور قیمت کا کبھی مطالبہ نہیں کرتے جو جس قدر رقم دیتا لے لیتے تھے اور اس حسن سلوک نے آپ کو کبھی گھاٹے میں نہیں رکھا بلکہ آپ نے ہمیشہ عزت و وجاہت کے ساتھ زندگی بسر کی۔

عبادت و درویشی جس وقت ڈاکٹر صاحب کی عمر ۳۰ برس کی تھی، اسی زمانے میں بمقام ہسوہ آپ نے خواب دیکھا کہ ایک بزرگ فرما رہے ہیں کہ "کمبل لپیٹ لو" چناں چہ آپ نے بیدار ہوتے ہی کمبل لپیٹ لیا۔ کچھ دنوں تک آپ پر جذبی کیفیت طاری رہی۔ اس کے بعد پھر آپ نے اپنی سابق پوشاک زیب بدن کی۔ آپ کرتا، پاجامہ، شیروانی، ترکی ٹوپی اور البٹ شو پہنتے تھے لیکن اکثر جذبی کیفیت میں ترک کلاہ و پاپوش فرماتے تھے، یہاں تک کہ امام الاولیا حضرت حاجی حافظ سید وارث علی شاہ قبلہ رحمۃ اللہ علیہ نے بمقام دیوہ شریف آپ کو احرام عطا فرما کر ارشاد فرمایا کہ جب وقت آئے تو پہن لینا۔ چناں چہ ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ نے اس احرام کو سنہ ۱۳۳۶ھ میں حضرت حاجی صاحب قبلہ رحمۃ اللہ علیہ کے وصال کے ۱۲ سال بعد زیب بدن فرمایا اور ۱۰ سال تک احرام پوش فقیر رہے۔ لیکن اس زمانے میں بھی وہ غریب مریضوں کی خدمت کو عین عبادت الٰہی سمجھتے اور نسبتاً پہلے سے زیادہ اس کام میں مستعدی ظاہر فرماتے تھے۔

ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کو اپنے پیر حضرت ڈپٹی شاہ حسین علی صاحب قبلہ رحمۃ اللہ علیہ اور اپنے مرشد حضرت حاجی صاحب قبلہ رحمۃ اللہ علیہ سے خاص نسبت تھی۔ وہ احرام پوشی سے پہلے تہذیب و معاشرت میں ڈپٹی صاحب علیہ الرحمۃ کے متبع تھے اور احرام پوشی کے بعد انھوں نے اپنی زندگی حضرت حاجی صاحب رحمۃ اللہ علیہ کی تعلیمات کے سانچے میں ڈھال لی تھی۔

ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کے معمولات میں سے تھا کہ وہ روزانہ دو بجے شب کو بیدار ہو جاتے تھے اور اس وقت سے طلوع آفتاب تک عبادتوں میں مشغول رہتے تھے۔ وہ اکثر معتکف یا چلہ کش رہتے تھے۔ لیکن مریض برابر ان کی خدمت میں حاضر ہوتے تھے اور وہ ان کو مسجد میں دیکھ کر نسخہ دے دیتے تھے۔ گھر پر جب تلاوت قرآن مجید میں مشغول ہوتے اور اس وقت کوئی مریض آجاتا تو تلاوت موقوف کرکے مریض کی طرف التفات فرماتے اور اس کو رخصت کرنے کے بعد پھر تلاوت قرآن شریف میں مصروف ہو جاتے تھے۔

مقبولیت ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کو اپنے مرشد حضرت حاجی صاحب قبلہ رحمۃ اللہ علیہ کے گوش مبارک کے علاج کا فخر حاصل تھا اسی صلہ میں ان کو حضرت حاجی صاحب قبلہ رحمۃ اللہ علیہ نے "ہمارے ڈاکٹر" کے لقب سے سرفراز فرمایا اور وہ اس لقب سے اس قدر مشہور ہوئے کہ ہر خورد و کلاں ان کو ڈاکٹر صاحب کے نام سے جانتا ہے۔ تمام جلیل القدر فقرائے وارثی بھی ان کو خطوط ہمیشہ "ڈاکٹر فرید شاہ وارثی" کے نام سے لکھتے تھے۔ مختصر یہ کہ استاذ، مرشد، اعزا، احباب غرض سب لوگوں نے ان کو ہمیشہ "ڈاکٹر صاحب" ہی کے نام سے یاد کیا اس لیے ان کی طبابت (جو محض خدمت خلق کے اصول پر مبنی تھی) یقیناً مقبول بارگاہ رب العزت تھی۔

طب کی تعلیمی خدمت ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کا طرز تعلیم نہایت اعلیٰ تھا وہ اپنے ہر شاگرد کو خواہ وہ عملاً مسیحا ہی کیوں نہ ہو، قانونچہ، میزان الطب، مخازن التعلیم (در موجز القانون) کا ایک ایک حرف پڑھاتے تھے اور طب کی دوسری کتب متداولہ مثلاً شرح اسباب اور قانون شیخ وغیرہ کے خاص خاص ابواب پر اکتفا کرتے تھے۔ اور طب کا نصاب تعلیم ختم کرنے کے بعد آخر میں عالی جناب حکیم صادق علی خاں صاحب رحمۃ اللہ علیہ کے طرز کے مطابق خاص خاص طریقۂ علاج بتا دیتے تھے، تاکہ کوئی شاگرد میدان عمل میں آنے کے بعد "خبط عشوہ" میں مبتلا نہ ہو۔

آپ اپنے تلامذہ کو وصیت فرماتے تھے کہ جب تک مرض تشخیص نہ کر لیا جائے، مریض کا علاج شروع نہ کیا جائے۔ بلکہ ہلکے ہلکے اور بے ضرر عرقیات دے کر اس کی تشفی کر دی جائے۔ جب مرض پہچان میں آجائے اور اس کے اسباب معلوم ہو جائیں تو ازالۂ اسباب کی کوشش کی جائے کیوں کہ علاج شافی اسباب مرض کے ازالہ کا نام ہے۔ عدم تشخیص کی صورت میں مریض اگر بہ اصرار نسخہ طلب کرے تو یہ نسخہ جمیع امراض بدنیہ کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے:۔ گل بنفشہ ۶ ماشے، سونف مقشر ۹ دانے، بیخ کاسنی ۶ ماشے، بادیان ۶ ماشے، گاؤزبان ۵ ماشے شب در آب گرم تر داشتہ صباح مالیدہ آب صاف نمودہ خمیرہ بنفشہ ۲ تولے حل کردہ بخورند۔

طب کی علمی خدمت ڈاکٹر صاحب نے صوبۂ بہار، لکھنؤ اور دہلی کے مشہور اطبا کے معمولاتِ مطب کو قلم بند فرمایا ہے اور بے شبہ ان کا یہ تصنیفی سرمایہ نہایت گراں بہا اور قابلِ قدر ہے۔ اس کی افادی حیثیت کا صحیح اندازہ تو ناظرین اس کی طباعت و اشاعت کر بعد ہی فرماسکیں گے، لیکن اب تک جن اطبا نے ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ کے بیاض کے نسخوں کو برتا ہے وہ ان کی تعریف میں رطب اللسان ہیں۔

اگر خدا نے موقع دیا تو ڈاکٹر صاحب کے معمولاتِ مطب اور مجربات "ہمدرد صحت" کی آئندہ اشاعت میں پیش کروں گا۔

وفات ۳ جمادی الاول سنہ ۱۳۵۰ھ کو ڈاکٹر صاحب علیہ الرحمۃ حسبِ معمول فرائضِ عبادت سے فارغ ہو کر اپنی بستی کے حالات کا جائزہ لینے اور اہلِ وطن کی خیریت دریافت کرنے کے لیے چند اعزہ کے مکانوں پر تشریف لے گئے۔ وہاں سے ۹½ بجے دن کو گھر واپس تشریف لائے اور استنجا گاہ گئے۔ استنجے سے فارغ ہو کر اٹھے ہی تھے کہ فالج کا حملہ ہوا۔ صرف ۱۹ گھنٹے عارضۂ فالج میں مبتلا رہے اور ۴ جمادی الاول یوم جمعہ کو صبح صادق کے وقت (یہی وقت اور یہی دن آپ کے مرشد حضرت حاجی صاحب قبلہ رحمۃ اللہ علیہ کے وصال کا ہے) اللہ اکبر کہتے ہوئے رفیقِ اعلیٰ سے جا ملے۔ قدرت کی ستم ظریفی دیکھیے کہ فالج کے معالج خصوصی کو فالج ہی کا شکار بنایا گیا۔ انا للہ وانا الیہ راجعون۔

مدفن ڈاکٹر صاحب مرحوم اپنے وطن آبگلہ میں اپنے مکان کے جس حجرہ کے قیام فرماتے تھے وہیں آپ کی ابدی خوابگاہ ہے کیونکہ "فقیر جہاں مرتا ہے وہیں گڑتا ہے"

اب اس مضمون کو ذیل کے دو شعروں پر ختم کرتا ہوں۔

ہم کام من بہ خدمت تو گشتہ منتظم   ہم نام من بہ مدحت تو گشتہ جاوداں

خسروا حافظ درگاہ نشیں فاتحہ خواند

در زبان تو تمنائے دعائے دارد

جنگ اور فراہمیٔ غذا

بری بحری اور ہوائی افواج کو کھانا کیونکر پہنچایا جاتا ہے

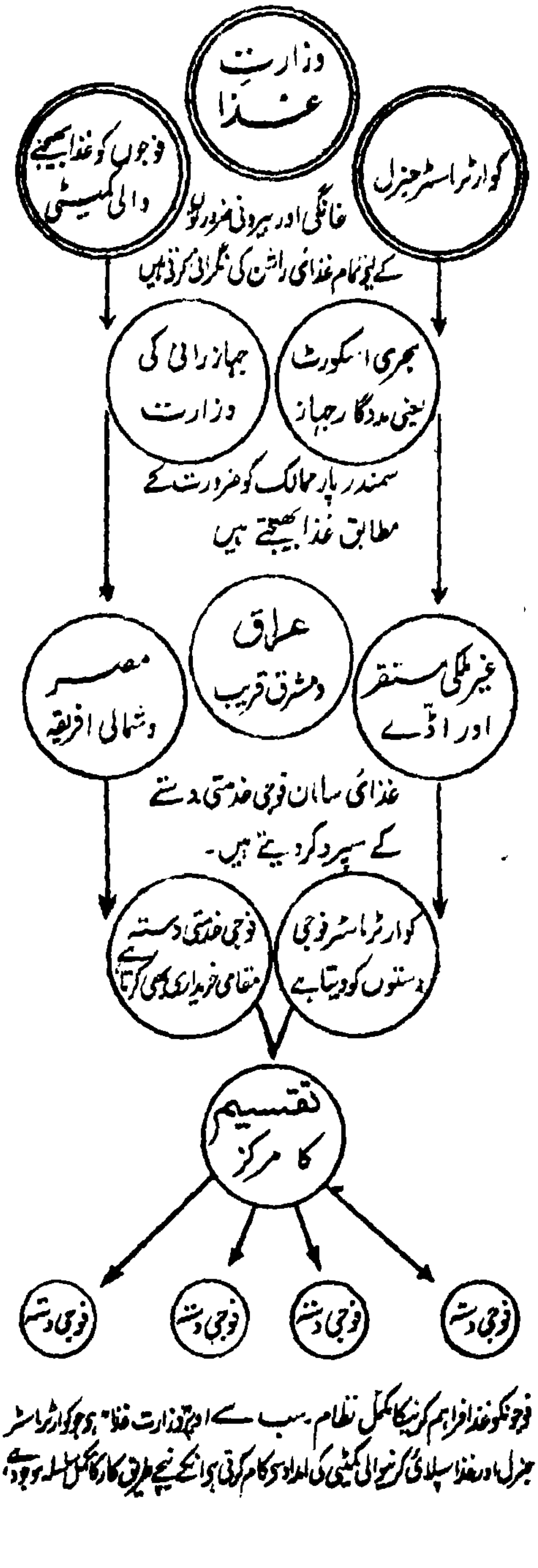
از مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر، ایم۔ اے۔

نپولین اعظم کا یہ قول بہت مشہور ہے کہ "فوج اپنے پیروں سے نہیں چلتی بلکہ پیٹ سے چلتی ہے۔" اس کے معنی ظاہر ہیں۔ جب تک سپاہیوں کا پیٹ اچھی طرح بھرا ہوا نہیں ہوتا، یا ان کے معدے کا کوئی گوشہ اپنی حالت پر "مطمئن" نہیں ہوتا وہ اپنے کاموں میں پوری سرگرمی نہیں دکھلا سکتے۔ لیکن جدید جنگ، جسے "ٹوٹل وار" کہتے ہیں صرف ان سپاہیوں کے ذریعے سے نہیں لڑی جاتی جو میدان کارزار میں سر دھڑ کی بازی لگاتے ہیں بلکہ اس میں قوم کا ہر فرد ایک فوجی سپاہی کی سی اہمیت رکھتا ہے۔ اس جنگ کا ایک "جنگی محاذ" ہوتا ہے یعنی وہ مورچے اور مقامات جہاں حقیقت میں لڑائی لڑی جاتی ہے اور دوسرا "گھریلو محاذ" (ہوم فرنٹ) ہوتا ہے جو دشمن سے کامیاب مقابلہ کرنے کے لیے بہت بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر یہ گھریلو محاذ کمزور ہو جاتا ہے تو میدانِ جنگ کا سپاہی بھی کمزور اور بے کار ہو جاتا ہے اور جہاں تک دورانِ جنگ میں غذا کی فراہمی کے مسئلہ کا تعلق ہے فوج کے ہر سپاہی اور شہری آبادی کے ہر فرد کی غذائی ضرورتوں کو پیش نظر رکھنا پڑتا ہے۔ اگر دونوں کے لیے غذا کی فراہمی اور صحیح تقسیم کا مکمل انتظام نہ کیا جائے تو دونوں کی طاقتِ کارکردگی ختم ہو جاتی ہے۔ بھوک، جو نظامِ جسمانی میں غذا کی کمی اور طلب کا دوسرا نام ہے، فوج کی شکست اور شہریوں کی بددلی اور مایوسی کا سبب بن جاتی ہے۔ یہ تمام منظم طاقتوں کو آناً فاناً میں منتشر کر دیتی ہے۔ سپاہی کبھی اسلحہ جنگ کے بغیر دست بدست اپنے فریق سے لڑ سکتا ہے لیکن کھانے بغیر اس کے بازو شل اور اس کے حوصلے پست ہو جائیں گے۔

چوں کہ سپاہیوں کو کوچ اور مقام کے سلسلہ میں بہت سی مشکلات درپیش ہوتی ہیں اور انھیں مقامی جنگی ضرورتوں کے مطابق تیزی سے اپنا مورچہ بدل دینا اور ایک جگہ سے دوسری جگہ سفر کرنا پڑتا ہے اور جدید طریقۂ جنگ میں پہاڑ، گھاٹیاں، وادیاں، دریا، خندقیں اونچی نیچی زمینیں، غار، درہ، کوہ اور مختلف قسم کے دشوار گزار راستے ٹینکوں یا ہوائی حملوں کے دوران میں جلد جلد طے کرنے پڑتے ہیں اس لیے مختلف ممالک کے فوجی محکموں نے ہمیشہ یہ کوشش کی ہے کہ سپاہی کے غذائی سامان کو ہلکا اور آسانی سے ساتھ لے جانے کے قابل بنایا جائے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ جب سپاہی کی غذا کا بار بہت تھوڑا ہوگا تو وہ اپنی فوجی خدمات زیادہ قابلیت سے انجام دے سکے گا۔

یہی وہ نظریہ تھا جس کی بنا پر سائنس دانوں نے فوج کے لیے کیمیائی غذائیں، یعنی انسانی زندگی کی ضرورتوں کے مطابق حیاتین، نمکیات اور دوسرے لحمی اور روغنی اجزا رکھنے والی مختلف غذاؤں کے جوہر نکالنے اور تیار کرنے شروع کر دیے تھے۔ کبھی کبھی آپ نے یہ افسانہ بھی سنا ہوگا کہ فلاں ماہر سائنس نے ایک ایسی غذائی گولی ایجاد کی ہے جو جسم انسانی کے تمام غذائی مطالبات کو مجموعی طور پر پورا کر دیتی ہے اور جسے ایک مرتبہ کھا لینے کے بعد انسان دو تین روز تک ضرورتِ غذا سے بالکل بے نیاز ہو جاتا ہے۔ لیکن یہی چیزیں ابھی سائنس دانوں کی لیبوریٹریوں اور تجربہ گاہوں سے باہر نہیں آئی ہیں۔ ہمارے محققین اس کو کیا کریں کہ قدرت نے انسانی معدے کو ایسا بنایا ہے کہ وہ صرف غذائی جوہروں سے مطمئن نہیں ہو سکتا۔ اس کو غذا کے کافی وزن اور کافی مقدار کی بھی ضرورت ہے۔ مسٹر ایچ۔ جی۔ ویلز کی "آنے والی دنیا" میں ممکن ہے کوئی صورت ایسی پیدا ہو جائے کہ اولادِ آدم ایک گولی کھا کر تین تین روز اینڈتی پھرے، لیکن سرِ دست آدمی کا جسمانی نظام ویسا ہی ہے جیسا اسے قدرت نے بنایا ہے۔ یہ ناممکن ہے کہ صرف جوہرِ غذا سے انسان کی صحت و زندگی برقرار رکھی جا سکے۔ ہاں اتنا ضرور ہے کہ جدید سائنٹفک تحقیقات کے ذریعے سے سپاہیوں کی غذائی ضرورتوں کا اچھی طرح پتہ لگا لیا گیا ہے اور فوج کا راشن اس طرح معین کیا گیا ہے کہ ہر سپاہی تن درست، توانا اور چاق چوبند رہے اور اپنی صحت کو بہترین حالت میں برقرار رکھتے ہوئے اپنے جنگی فرائض انجام دے سکے۔

جدید قسم کی جنگ کے زمانے میں غذا کی فراہمی کا انتظام چار حصوں پر منقسم ہوتا ہے :- (۱) شہری آبادی (۲) بری فوج (۳) بحری فوج (۴) ہوائی بیڑہ ۔ شہری آبادی کے متعلق ہم اوپر کہہ چکے ہیں کہ اس کا بھی شمار جنگی محاذوں میں ہے اور اس کے لیے بھی غذا کی فراہمی کا مکمل انتظام اس لیے کیا جاتا ہے کہ اسلحہ اور سامان جنگ بنانے والے اور فوج کی تمام ضرورتوں کو پورا کرنے والے کارخانے جاری رہیں اور عوام میں غذا کی کمی کے باعث خوف و ہراس نہ پھیلنے پائے۔ دوران جنگ میں غذا کی سپلائی کے طریقے ان سب ممالک میں جو فریق جنگ ہیں، تقریباً ایک جیسے ہیں۔ اگر کہیں کچھ فرق بھی ہے تو صرف ضمنی تفصیلات میں ہے لیکن "وزارت غذا" اور محکمہ تقسیم غذا کے محکمے ایک ہی نظام پر قائم کیے گئے ہیں۔ اس مضمون میں ہم صرف برطانیہ کی مثال پیش کر رہے ہیں جو ہمارے موضوع کے لیے بالکل کافی ہے۔



فوجوں کو غذا فراہم کرنے کا مکمل نظام ۔ سب سے اوپر وزارت غذا ہے جو کوارٹر ماسٹر جنرل اور غذا سپلائی کرنے والی کمیٹی کی امداد سے کام کرتی ہے ان کے نیچے طریق کار کا مکمل سلسلہ موجود ہے

اس جنگ کا اعلان برطانیہ کی طرف سے ۳ ستمبر ۱۹۳۹ء کو ہوا تھا اور اس کے بعد صرف پانچ روز کے اندر یعنی ۸ ستمبر ۱۹۳۹ء کو "منسٹری آف فوڈ" یعنی "وزارت غذا" بن گئی تھی۔ اس سلسلہ میں یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ ہٹلر کے عروج اور جرمنی کی جارحانہ سرگرمیوں اور ہسپانیہ، اٹلی اور حبش، جاپان اور چین کے واقعات سے ایک عالمگیر جنگ کے آثار پہلے ہی سے نمایاں ہو چکے تھے۔ اس لیے برطانیہ کی زرعی وزارت نے انگلستان میں کاشت کا کاروبار بڑھا دیا تھا اور زیادہ غلہ پیدا کرنے کی جد و جہد شروع کر دی تھی۔ پھر بھی برطانیہ کو غذائی اشیا کی ایک بہت بڑی مقدار دوسرے ممالک سے منگوانی پڑتی ہے۔ ان کے محفوظ ذخیرے تیار کرنے پڑتے ہیں اور ان کی مساوی تقسیم کا بندوبست کرنا ہوتا ہے۔ زرعی وزارت "ہوم پروڈکشن یعنی گھر کی پیداوار کی ذمہ دار ہے"۔ بحری وزارت کا فرض یہ ہے کہ وہ غیر ممالک سے سامان درآمد کرنے کے لیے جہازوں کا انتظام کرے اور "وزارت غذا" کا کام یہ دیکھنا ہے کہ مجموعی سپلائی کی مقدار کافی ہو اور وہ صحیح طریقہ اور مناسب قیمتوں پر تقسیم کی جائے۔ اب دیکھیے کہ مختلف ضرورتوں کے مطابق مختلف شعبوں کا نظم و نسق کیا ہے۔ اس سلسلہ میں جو نقشہ اس مضمون کے ساتھ ہے اس سے حالات کے سمجھنے میں آسانی ہوگی۔

(۱) شہری آبادی

وزارت غذا کا اصلی فرض یہ ہے کہ وہ شہری آبادی کے لیے فراہمیٔ غذا کا مکمل انتظام کرے لیکن ایسے ہنگامی خطرات اور حملہ کے وقتوں کے لیے بھی غذا کا پورا ذخیرہ رکھنا پڑتا ہے، اور فوجی محکموں کی ضروریات کے لیے بڑی بڑی مقدار میں غذائی اشیاء کی خریداری بھی کرنی پڑتی ہے۔ جہاں تک فوجی محکموں یعنی بری، بحری اور ہوائی طاقتوں کا تعلق ہو، دفتر جنگ کے مطالبات یکجائی طور پر پورے کر دینے کے بعد "وزیر غذا" کی ذمہ داری ختم ہو جاتی ہے، یعنی تقسیم کے انتظامات سے اس کا کوئی سروکار نہیں رہتا۔ لیکن شہری

آبادی میں غذا کی تقسیم کی پوری ذمہ داری وزارتِ غذا پر ہے، اور اسی شعبے میں ہو اپنے مکمل فرائض انجام دینے پڑتے ہیں۔

اس گھریلو محاذ پر وزارتِ غذا کا کام تین حصوں پر منقسم ہے۔ (۱) سپلائی (فراہمی)۔ (۲) عام خدمات (جنرل سروسز) (۳) تقسیم غذا (ڈسٹری بیوشن)۔ سپلائی کے شعبہ میں غیر ملکی خریداری، ذخیرہ جمع کرنے کا انتظام اور اشیا کی قیمتوں کی نگرانی (کنٹرول) شامل ہے۔ "عام خدمات" کے شعبہ میں ماہیاتِ غذا، اور کفایت شعاری اور غذائی چیزوں کے قسیم اور معقول طریقۂ استعمال کے لوگوں کو آگاہ رکھنے اور اسرافِ بیجا اور تضییع غذا سے لوگوں کو بچانے کا کام ہوتا ہے۔ "تقسیم" کے شعبے میں تھوک فروشوں اور خوردہ فروشوں کے ذریعہ سے عوام تک غذائی چیزوں کے پہنچانے کا اہم فرض انجام دیا جاتا ہے۔

غذائی پیداوار خواہ مقامی ہو یا غیر ممالک سے درآمد کی گئی ہو، سب کی سب اکٹھی خرید لی جاتی ہے اور جنگ کے زمانے میں وزارتِ غذا کی ملکیت سمجھی جاتی ہے۔ اس کے بعد یہ وزارت اپنے طور پر اس سامان کو تھوک فروشوں کو دیتی ہے اور ان کو ذریعے سے خوردہ فروشوں تک پہنچاتی ہے۔ جو غذائی چیزیں زیادہ اہم ہیں، مثلاً گوشت، شکر، چائے اور روغنی اشیا وغیرہ ان پر وزارت کا مکمل کنٹرول ہوتا ہے، اور باقی چیزوں مثلاً آلو، مچھلی، انڈے وغیرہ پر قیمتوں کا تعین کر کے کنٹرول کیا جاتا ہے۔

اس جنگ کے شروع ہوتے ہی یہ حقیقت ظاہر ہو گئی تھی کہ ہوائی حملے غذائی ذخیروں کو سخت ترین نقصان پہنچا سکتے ہیں اس لیے یہ فیصلہ کر لیا گیا ہے کہ غذا کا کوئی بڑا ذخیرہ کسی ایک مقام پر مرکوز نہ کیا جائے، بلکہ تمام سامان تھوڑے تھوڑے حصوں میں مختلف اور منتشر مقامات پر رکھے جائیں۔ اس کو "غذائی طریقۂ جنگ" (فوڈ اسٹراٹیجی) کہا جا سکتا ہے۔ اس وقت لندن کا یہ حال ہے کہ نان پاؤ اور گوشت کی بڑی بڑی دکانیں کسی ایک مقام پر یا ایک بازار میں جمع نہیں ہیں بلکہ دائرے کی صورت میں شہر لندن کے چاروں طرف پھیلی ہوئی ہیں۔ ہوائی بمباری سے عوام میں جو انتشار پھیلتا ہے اور ٹرانسپورٹ یعنی ذرائع حمل و نقل جس طرح معطل و بے اثر ہو جاتے ہیں اس کے پیش نظر غذائی فراہمی کے مسئلہ کو دو چیزوں پر مبنی رکھا گیا ہے۔

(۱) عدم مرکزیت (De-Centralisation)

(۲) کفایت بالذات (Self-Sufficiency)

اسی لیے انگلستان کو چند "شہری دفاع کے رقبوں" میں تقسیم کر کے ہر ڈویژن کے لیے ایک افسرِ غذا مقرر کر دیا گیا ہے، جو جنگی خطرات کے وقت "مقامی وزارتِ غذا" کی خدمات انجام دیتا ہے۔ ان ڈویژن افسروں کے تحت میں اندنوں انگلستان میں پندرہ سو مقامی "فوڈ کنٹرول کمیٹیاں" کام کر رہی ہیں جن میں عوام کو بھی نمائندگی حاصل ہے۔ ڈویژنوں کی تعداد ۱۹ ہے اور ہر ڈویژن غذائی فراہمی کے سلسلہ میں کافی بالذات ہے اور سلسلۂ رسل و رسائل کے ٹوٹ جانے پر بھی عوام کی تمام غذائی ضروریات پوری کر سکتا ہے۔ مختلف ڈویژنوں میں غذا کے جو ذخیرے رکھے گئے ہیں وہ آبادی کے تناسب سے ایک بڑی مدت کے لیے کافی ہوں گے اور وہ بھی کسی مرکز پر جمع نہیں کیے گئے ہیں بلکہ مختلف رقبوں میں پھیلا کر رکھے گئے ہیں۔ ساتھ ساتھ باورچی خانوں، ہوٹلوں، ماکولات و مشروبات کی متحرک دکانوں، خطرے کے وقت کھانا کھلانے کے مرکزوں اور آرام گاہوں کا بھی انتظام کیا گیا ہے۔

(۲) برّی فوج!

جن لوگوں نے مشرقِ وسطیٰ کے ممالک کا سفر کیا ہے اُنھوں نے دیکھا ہوگا کہ نہر سویز سے چند میل مشرق کی طرف طور سینا کے علاقہ کے درمیان عجیب و غریب شکلوں کی چند پہاڑیاں اور ٹیلے ہیں جو سطح ریگستان میں بہت سر بلند دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی کہ یہ قدرت کی کارفرمائی نہیں ہے، بلکہ گزشتہ جنگِ عظیم کی یادگاریں ہیں، یعنی ان غذاؤں اور ٹین کے ڈبوں کے ڈھیر ہیں جو برطانی فوجوں نے ترکوں کے مقابلہ کے وقت وہاں چھوڑ دیے تھے اور اب ریت نے انھیں ڈھک دیا ہے۔ اسی سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ جنگ کے زمانے میں غذا کی کتنی کثیر مقدار فوجی ضروریات کے لیے اکٹھی کی جاتی ہے اور اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے اور ہر سپاہی کا پیٹ بھرنے اور فراہمی کا سلسلہ جاری رکھنے کے لیے کیسے زبردست اور مکمل نظام کی ضرورت ہوتی ہے۔

فوج کے ہر سپاہی کو تن درست و توانا دیکھ کر اکثر لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ انواع و اقسام کی غذاؤں سے سپاہی کا پیٹ بھرنے کے لیے شہریوں کی غذائی ضرورتوں کو قربان کر دیا جاتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ سپاہی کے جان لیوا فرائض کے پیش نظر اس کو آرام

پہنچانے کا خیال ہر شہری کے لیے فرض ہو جاتا ہے، لیکن سپاہی کی تن درستی و توانائی اس لیے بہترین حالت میں رہتی ہے کہ اس کی غذا کا راشن معین کرنے میں سائنس کی معلومات سے پورا پورا کام لیا گیا ہے اور علم الغذا کو انتہائی تکمیل و تفصیل کی صورت میں استعمال کر کے یہ ممکن بنا دیا گیا ہے کہ سپاہی کی تمام غذائی ضرورتیں بہترین طریقہ پر پوری ہو سکیں اور حیاتین، نمکیات اور لحمی اور روغنی چیزیں کافی مقدار میں اس کے نظامِ جسمانی میں داخل ہوتی رہیں۔

ظاہر ہے کہ فوجوں کے لیے فراہمیٔ غذا کا کام بہت بڑا اور بہت وسیع ہے۔ چند لاکھ سپاہی جنگ کے مختلف اور دور دراز مورچوں پر ہوتے ہیں۔ ان کے لیے جو مکمل راشن ہے ان میں ۴۳ اقسام کے ماکولات و مشروبات شامل ہیں۔ مزید برآں فوجوں میں مختلف اقوام اور طبائع کے افراد کام کرتے ہیں۔ بالخصوص برطانی مملکت میں اتنی مختلف قومیں ہیں، نیز اس کے اتحادیوں کی تعداد بھی اس قدر زیادہ ہے کہ سب کی مخصوص غذائی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے مزید اتنی اقسام کے راشن معین کیے گئے ہیں۔ انگریز، زیک، پول، ملائی، سوڈانی، عرب قبطی، افریقی، گورکھا، سکھ، ہندو، مسلمان وغیرہ تمام قوموں کی غذائیں جداگانہ ہیں۔ انگریزوں اور مسلمانوں کے راشن میں گوشت کی مقدار زیادہ ہے۔ یہودیوں اور سبزی خوروں کو روٹی، روغن اور پنیر زیادہ دیا جاتا ہے لیکن یہ کہنا صحیح ہے کہ جدید علم الغذا کی رُو سے گزشتہ جنگ عظیم کے مقابلہ میں اس جنگ میں مجموعی حیثیت سے گوشت کا استعمال کم اور حیاتین و نمکیات والی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کر دیا گیا ہے

دفترِ جنگ میں ان ماہرینِ غذائیات کا جو جدید ترین سائنٹیفک معلومات اور تجربہ رکھتے ہیں ایک پورا اسٹاف کام کرتا ہے اور اسی کا فرض یہ ہے کہ وہ میدانِ جنگ میں کام کرنے والے سپاہیوں اور دوسری امدادی سروسوں کا راشن تیار کرے۔ اس اسٹاف میں ڈاکٹر بھی ہوتے ہیں، میڈیکل ریسرچ ڈپارٹمنٹ کے ارکان بھی اور وزارتِ غذا کے نمائندے بھی۔

وزارتِ غذا کا فرض یہ ہے کہ وہ ان تمام ممالک میں جو برطانیہ کے دوست یا حلیف ہیں آرڈر بھیج کر بڑی بڑی مقداروں میں غذائی سامان خریدے اور کوارٹر ماسٹر جنرل کا فرض یہ ہے کہ وہ اپنی ضروریات سے ہمیشہ وزارتِ غذا کو قبل از وقت آگاہ کرتا رہے۔ اس کے بعد جہاز رانی کا محکمہ ان غذاؤں کو مختلف بندرگاہوں تک بھیجنے کے لیے جہازوں پر جگہ مہیا کرتا ہے اور اب جنگی بحری بیڑے کی اہم ترین خدمات کا وقت آتا ہے یعنی وہ مال کے جہازوں کو اپنی حفاظت میں لے کر متعلقہ مقامات تک پہنچا دیتا ہے۔ اس سلسلہ میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ فوجوں کی ضروریات ہمیشہ بدلتی رہتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ فوجی سپاہیوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا رہتا ہے، دوسرے جوں جوں نئے محاذِ جنگ قائم ہوتے ہیں۔ فوجیں اِدھر اُدھر سے دور دراز مقامات پر منتقل ہوتی رہتی ہیں، اور سپلائی ٹرانسپورٹ، آب و ہوا، بار برداری کے نئے نئے مسائل سامنے آتے رہتے ہیں۔ ایک چھوٹی سی مثال لے لیجیے۔ ڈھائی لاکھ سپاہیوں کی ایک فوج سپلائی کی بندرگاہ سے دور کسی مورچہ پر مصروفِ جنگ ہو۔ اس کو کھانا پہنچانے کے لیے ضروری ہوگا کہ پانچ سو ٹن وزن رکھنے والا غذائی سامان روزانہ اسٹور سے برآمد کیا جائے اور طبی معائنہ کے بعد جنگ کی لائن تک ریل گاڑی یا موٹر لاریوں کے ذریعہ سے پہنچایا جائے اگر مورچہ بہت دور ہے تو درمیانی مقامات پر بھی غذائی ذخیرے تیار رکھنے پڑتے ہیں۔

غذا کی ان کثیر مقداروں کو رکھنے، اٹھانے، لے جانے اور سپاہیوں تک پہنچانے کے لیے ایک علیحدہ دستہ ہوتا ہے جسے رائل آرمی سروس کور "آر۔ اے۔ ایس۔ سی" کہتے ہیں۔ اس فوجی محکمہ کا ایک دوسرا فرض یہ بھی ہے کہ وہ فوجی ضرورت کی غذائی چیزوں کو مقامی بازاروں سے خریدے اور ٹھیکہ داروں کے ذریعہ سے زیادہ سے زیادہ غذائی سامان حاصل کرتا رہے۔ اس سے مرکزی وزارتِ غذا کو کافی مدد ملتی ہے اور بہت سی ضروری چیزیں جو مقامی طور پر دستیاب ہوتی ہیں، خرید لی جاتی ہیں۔ گوشت، سبزی اور تازہ پھل اور مکھن وغیرہ اس طرح کافی مقدار میں حاصل کر لیا جاتا ہے۔

مضمون کا یہ حصہ نامکمل رہ جائے گا اگر فوج کے لیے کھانا پکانے یعنی باورچی خانے کے انتظامات کا تذکرہ نہ کر دیا جائے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ کوئی مصروفِ جنگ سپاہی کھانا نہیں پکا سکتا۔ اسے جنگ کے مورچوں پر ایسی غذا ملنی چاہیے جو کہ پکائی تیار ہو اور ایسے آسان لقموں کی شکل میں ہو جو فوراً ہاتھ سے اٹھا کر منھ میں ڈالے جا سکیں۔ اس سلسلہ میں ٹین کے بند ڈبوں کی غذائیں بہت کام دیتی ہیں لیکن بہت سی چیزیں ایسی ہیں جو فوجی باورچی خانے میں پکائے اور تیار کیے بغیر کام میں نہیں لائی جا سکتیں۔ اس لیے ہر فوج کی خدمات کے لیے اب ایک "باورچی دستہ" ہوتا ہے۔ جسے "آرمی کیٹرنگ کور" "اے۔ سی۔ سی" کہتے ہیں۔ یہ بیان کرنے کی ضرورت نہیں کہ اس دستہ کی خدمات سپاہی کی زندگی، صحت اور قوت کارکردگی کے لیے کس قدر اہم ہیں۔ کھانا پکانے کا یہ مکمل محکمہ ہر

ایک "کمانڈ" کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس میں تجربہ کار شہری ہوٹلوں کے منیجر بھی ہوتے ہیں، غذائی ماہرین بھی، اور تجربہ یافتہ باورچی بھی۔ کسی زمانے میں دفترِ جنگ کو یہ مشورہ دیا گیا تھا کہ چونکہ عورتیں کھانا پکانے میں ماہر ہوتی ہیں، اس لیے باورچیوں کی خدمات عورتوں سے لی جائیں۔ لیکن امتحان ہی کی منزل میں یہ تجربہ ناکام ثابت ہوا اور معلوم یہ ہوا کہ عورتیں اپنی چھوٹی سی گھریلو دنیا کے کھانے پکانے کی ذمہ دار تو ہو سکتی ہیں لیکن بڑے پیمانے پر یعنی ہر "کمانڈ" میں تین ہزار سے پانچ ہزار تک سپاہیوں کے لیے کھانا پکانا ان کے بس کی بات نہیں ہے۔ اس وقت انگلستان میں کوارٹر ماسٹر جنرل کے تحت میں ایک سو اسکول ہیں جو لوگوں کو فوجی کھانا پکانے کی تعلیم دیتے ہیں۔ ان اسکولوں سے اب تک پچاس ہزار ماہر باورچی پاس ہو کر نکل چکے ہیں اور فوجی خدمات انجام دے رہے ہیں۔

(۳) بحری بیڑہ

یوں تو امن کے زمانے میں بھی بحری بیڑے کے تمام افسروں، سپاہیوں، جہازرانوں اور ملاحوں کے لیے غذا کی بہم رسانی کا معیار اسی لیے بہت بلند اور مکمل ہوتا ہے کہ جنگی جہاز، کروزر اور آب دوز وغیرہ دنیا کے مختلف مستقروں پر کبھی ٹھہرے رہتے ہیں اور کبھی مشق کے سلسلہ میں سمندروں میں حرکت کرتے رہتے ہیں۔ پھر جنگ کے زمانے کے انتظامات کا کیا پوچھنا ہے کہ جب حالات یہ ہوتے ہیں کہ ابھی جنگی جہاز بالکل غیر متوقع طور پر سمندر کے کسی حصہ میں نمودار ہوئے اور ابھی نظر سے غائب ہو گئے۔ کسی کو دشمن کے ہوائی حملہ کا مقابلہ کرنا پڑا، کسی کو تارپیڈو اور سرنگوں سے بچ کر نکلنا ہوا، کوئی سطحِ سمندر پر تیزی سے چلتے اور گولہ باری کرتے نظر آئے اور کوئی آب دوز کشتی سطحِ سمندر کے نیچے لاپتہ ہو گئی، کبھی ایسا ہوا کہ دفعتاً کسی جہاز کو وائرلس کے ذریعہ سے یہ ہدایت ملی کہ فوراً کسی ایسی بندرگاہ کی طرف روانہ ہو جائے جو ہزاروں میل کے فاصلہ پر واقع ہو اور جہاں اس کے لیے غذائی ذخیرہ بھیج دیا گیا ہے۔

بحری بیڑے کے لیے فراہمیٔ غذا کا ایک الگ محکمہ ہوتا ہے جسے "این۔ اے۔ ایف۔ آئی" کہتے ہیں۔ اس محکمہ کے فرائض بہت پیچیدہ ہیں اور اسے بحری بیڑے کے تمام مستقروں اور تمام جہازوں پر کام کرنے والوں کے لیے کھانے پینے کا سامان فراہم کرنا پڑتا ہے۔ ہر جہاز پر ایک مکمل فوجی باورچی خانہ بھی ہوتا ہے اور جہاز کے تمام افراد کے لیے پکا پکایا کھانا مہیا کرنے کا کام ایک افسر کے ہاتھ میں ہوتا ہے جسے "پے ماسٹر" (Pay-Master) یعنی تنخواہ ادا کرنے والا افسر کہتے ہیں۔ برطانیہ کے بحری بیڑے کے تمام سپاہی بہت اچھا کھانا کھانے کے عادی ہیں، اور اگر ان کو ذرا سی تکلیف اس سلسلہ میں پہنچتی ہے تو وہ گلہ مند ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ان کو شکایت کا موقع کبھی نہیں دیا جاتا۔ عام طور پر بحری بیڑے کا ہر جہازی اور سپاہی روزانہ پانچ وقت کھانا کھاتا ہے، اور اس پنج گانہ کی تفصیل یہ ہے:-

(۱) علی الصباح گرما گرم "کوکو" کا ایک بڑا پیالہ، دودھ کے ساتھ (۲) ناشتہ کے وقت دو انڈے اور گوشت، یا دو انڈے اور مچھلی۔ دو "سانیج" اور ڈبل روٹی اور مکھن بڑی مقدار میں۔ (۳) سہ پہر پنیر، پھل اور چائے۔ (۴) ڈنر کے وقت شوربا، گوشت دو قسم کی سبزیاں، ڈبل روٹی، مچھلی، پنیر، اچار، مٹھائی اور پھل۔ (۵) "سپر" (رات کا کھانا) قہوہ یا چائے کچھ پھل اور مٹھائیوں کے ساتھ۔

دنیا کے جس حصہ کی آب و ہوا ان غذاؤں سے موافقت نہیں کرتی، وہاں بحری ڈاکٹر اور ماہرِ غذا کے مشوروں سے بحری سپاہی کے راشن میں کچھ تبدیلی یا کمی کر دی جاتی ہے۔ لیکن اس کا خیال رکھا جاتا ہے کہ اس کو حیاتین اور دوسرے ضروری غذائی اجزا مختلف شکلوں میں ہمیشہ ملتے رہیں۔

بحری بیڑے کے جہاز کبھی کبھی کسی دوست یا غیر جانب دار ملک کی بندرگاہوں پر ضرورتِ غذا کے سلسلہ میں کچھ مقامی خریداری بھی کر لیتے ہیں۔ ہر جنگی جہاز میں غذائی چیزوں کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے بھی ایک مکمل مشینری ہوتی ہے، اور ان ہی "برودت آفرین" کمروں میں غذاؤں کا ذخیرہ ہوتا ہے جو بہت دنوں تک خراب نہیں ہونے پاتا۔ اس سے ایک دوسرا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ گولہ بارود کا درجۂ حرارت بھی بڑھنے نہیں پاتا اور ان آتش گیر مادوں کے پھٹ پڑنے کا امکان باقی نہیں رہتا۔ ظاہر ہے کہ جدید طریقۂ جنگ کے دور میں ایندھن اور گولہ بارود کی طرح جہازیوں کے لیے فراہمیٔ غذا کا مسئلہ بھی بے حد اہم ہے اور ایک باضابطہ وسیع اور مکمل نظام کا طالب ہے۔

(۴) ہوائی بیڑہ

پچھلی جنگ عظیم سے اب تک تمام اقوام کے جنگی بیڑوں نے جتنی ترقی اور جس قدر وسعت اختیار کی ہے اس کے بیان کرنے کی فرصت نہیں۔ ظاہر ہے کہ دنیا کا کوئی گوشہ ایسا نہیں ہے جہاں ہوائی جہاز نہ پہنچتے ہوں۔ ان کے جنگی مستقر بھی بہت دور دور پر قائم کیے جاتے ہیں اور اب قوموں کی ہوائی طاقتیں ساری دنیا کے عرض وطول میں اس طرح پھیلی ہوئی ہیں کہ ان کے لیے غذا کی بہم رسانی کا کاروبار بہت بڑھ گیا ہے۔ مختلف ممالک کے ہوائی بیڑے "گھر" پر بھی ہوتے ہیں اور باہر بھی۔ اپنے ہی ملک کی سرزمین یا اپنے ہی ساحل کے طیارہ بردار جہازوں پر رہنے والے ہوائی بیڑوں کے لیے فراہمیٔ غذا کا انتظام کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے اور ایک مخصوص محکمہ کے ذریعہ سے ان کو پورا راشن پہنچا دیا جاتا ہے لیکن غیر ملکی اسٹیشنوں پر کام کرنے والے ہوائی بیڑوں کو یہ ہدایت ہوتی ہے کہ وہ غذائی سامانوں کی زیادہ تر مقدار مقامی طور پر خرید لیا کریں۔ مثلاً گرم آب وہوا کے ممالک میں جہاں پھلوں کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے، ہوائی سپاہی کے راشن میں پھل کا اضافہ کر دیا جاتا ہے، اور جہاں تازہ گوشت، مرغیاں اور انڈے بکثرت ملتے ہیں وہاں ان چیزوں کی خریداری فوراً کر لی جاتی ہے۔ اپنے ملک سے جو چیز کافی مقدار میں ہوائی دستوں کو بہم پہنچائی جاتی ہے وہ "منجمد گوشت" ہوتا ہے۔ ہوائی سپاہی کے راشن میں مقامی آب وہوا کا بہت خیال رکھا جاتا ہے، اور ہوابازوں کی خدمات میں محنت شاقہ اور جانفشانی کے عناصر اس قدر زیادہ ہوتے ہیں کہ کامل طور پر تن درست اور ہشاش بشاش رکھنے کے لیے ان کو بہترین، طاقت بخش اور صحت افزا غذائیں دی جاتی ہیں۔ اس سلسلہ میں یہ سمجھ لینا کچھ مشکل نہیں ہے کہ شمالی افریقہ کے تپتے ہوئے صحراؤں میں اور آئس لینڈ کی برف بار فضاؤں میں کام کرنے والے ہوائی دستوں کے افراد کی غذائیں ایک جیسی نہیں ہو سکتیں۔

ہوائی بیڑے کے افسروں، سپاہیوں، طیارچیوں اور کارکنوں کے کھانے کے اوقات عام طور پر چار ہیں۔ لیکن کوئی ہوائی جہاز اگر دوسرے ملک سے پرواز کرتا ہوا آئے اور آدھی رات کو اتر پڑے جب بھی اس کے افراد کے لیے کھانے پینے کا فوری سامان کرنا پڑتا ہے۔ کیوں کہ کثیر محنت کے بعد یہ سب کے سب بے حد بھوکے ہوتے ہیں اور بلند پروازی کا ایک خاصہ یہ بھی ہے کہ انسان کی بھوک بڑھا دیتی ہے۔ ہوائی بیڑے کے معمولی راشن میں شراب شامل نہیں ہے، مگر کبھی کبھی ان لوگوں کو بیئر اور رم دی جاتی ہے۔

ہر ترقی یافتہ ملک کا ہوائی بیڑہ ان دنوں تین حصوں پر منقسم ہوتا ہے، جن میں الگ الگ اقسام کے ہوائی جہاز استعمال کیے جاتے ہیں۔ ایک "لڑنے والا دستہ" ہوتا ہے جو دشمن کے ہوائی حملوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ اس میں جو ہوائی جہاز ہوتا ہے اسے "جنگ آزما" (Fighter) کہتے ہیں۔ دوسرا دستہ بمبار ہوائی جہازوں پر مشتمل ہوتا ہے اور جس کا کام دشمن پر جارحانہ حملہ کرنا ہوتا ہے۔ اسے بمبار (Bomber) کہتے ہیں اور تیسرا دستہ جو اس جنگ کے دوران میں وجود میں آیا ہے، وہ "پیرا ٹروپ" یعنی ہوائی جہازوں سے "پیراشوٹ" (چھتری) کے ذریعہ سے زمین پر اترنے والے سپاہیوں کا دستہ ہوتا ہے۔ ان تینوں اقسام کے جنگی ہوائی جہازوں کے افراد کے لیے جداگانہ راشن متعین کر دیے گئے ہیں۔ لیکن تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ پرواز کے دوران میں ہر ہواباز اپنے لیے کوئی ایسی فاضل غذا چاہتا ہے جو منہ میں رکھ کر ہر وقت چبائی جا سکے۔ اس کام کے لیے فی کس ایک شلنگ دے دیا جاتا ہے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق چیزیں خرید لیں۔ اس سلسلہ میں ہواباز عام طور پر گلوکوز، بارلی، شکر، یا سنترے وغیرہ کی بنی ہوئی مٹھائیاں یا چاکلیٹ خریدتے ہیں۔ بعض بڑے ہوائی جہازوں پر باورچی خانہ بھی ہوتا ہے اور ہوابازوں کو گرم کھانا مہیا کیا جاتا ہے۔ مزید برآں ہوائی اسٹیشنوں کے باورچی خانے بھی انتظامات کے لحاظ سے بہت مکمل ہوتے ہیں۔

ہوابازوں کے لیے بہترین متوازن راشن تیار کرنے کے لیے برطانیہ کی "وزارتِ پرواز" نے ایک ماہر کیمیا اور ایک اسپیشل میڈیکل افسر کی خدمات حاصل کی ہیں، جو "رائل ایئر فورس" کے لیے غذاؤں کی جانچ پڑتال کرتے ہیں۔ حملہ آور بمبار طیاروں اور پیراشوٹ فوج کے ہوائی جہازوں کے لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ پرواز سے پہلے چند روز کا غذائی سامان تمام افراد کی وقتی ضرورتوں کے لیے ساتھ رکھ لیا جائے۔ یہ غذائیں ٹین کے ڈبوں میں ہوتی ہیں۔ ان میں اچھے قسم کے لذیذ بسکٹ بھی مزید شامل ہوتے ہیں اور ہر ہواباز کو سگریٹوں کا ایک بکس بھی دے دیا جاتا ہے۔ یہ ایک دلچسپ حقیقت ہے (بقیہ ص ۱۲ پر)

الامراض والعلاج

امراضِ قلب

ازجناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی، لاہور

امراضِ قلب کو ہم پانچ طرح پر تقسیم کرسکتے ہیں:۔

اوّل۔ قلب کے وہ امراض جن کے ساتھ بخار ہوتا ہے۔ (ورم غلاف القلب اور التہاب غشائے مبطن القلب)

دوم۔ قلب کے وہ امراض جن کے ساتھ مقامِ قلب پر درد بھی ہوتا ہے۔ (وجع القلب، عضلاتِ قلب کا ضعف اور ورم غلاف القلب)

سوم۔ قلب کے وہ امراض جن کے ساتھ قلب کا حجم اور اس کی ٹھوس آواز کا رقبہ بڑھ جاتا ہے۔ (اتساع قلب، تضخم قلب، استسقاء غلاف القلب اور التصاق غلاف القلب)

چہارم۔ قلب کے وہ امراض جن میں قلب کی غیر طبعی آوازیں تشخیص میں خاص اہمیت رکھتی ہیں۔ (عضلات غلاف القلب کا فساد، التہاب غشائے مبطن القلب، امراض قلب خلقی اور ورم القلب)

پنجم۔ قلب کے وہ امراض جن میں نبض کی حرکت اور نظام میں فرق آجاتا ہے۔ (تجویف اور طی کا نقص، کسی دوا وغیرہ کے اثر سے حرکتِ قلب کا غیر منظم ہوجانا، اختلاجِ قلب، بطء القلب، سدّ القلب اور اذن قلب کی تڑپ۔)

امراضِ قلب کی علامات امراض قلب میں ذیل کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں:۔

(۱) ورم پھولنا (۲) اختلاجِ قلب، (۳) مقامِ قلب کا درد (۴) غشی اور بے ہوشی (۵) کھانسی (۶) زرد رنگی (۷) بخار (۸) بحران (۹) استسقاء، (۱۰) ناگہانی موت۔

مندرجہ بالا سطریں "امراض قلب" کی قسطِ اوّل کا خلاصہ ہیں۔ قسط اول اپریل سنہ ۲۴۹ء کے ہمدرد صحت میں شائع ہوچکی ہے۔
(ہمدرد صحت)

(۲)

امراضِ غلاف القلب

ورم غلاف قلب (Pericarditis) اس کو ورم تامور بھی کہتے ہیں۔

کیفیت غلافِ قلب ایک مخروطی غشا ہے جو قلب اور اس سے نکلنے والی بڑی بڑی رگوں کو ملفوف کرتی ہے۔ اس غشا کا طبی نام تامور (پیری کارڈیم) ہے۔ اس غلاف اور قلب کے درمیان ایک رطوبت بھری رہتی ہے جو قلب کو رگڑ سے محفوظ رکھتی ہے۔ غلافِ قلب میں جب ورم ہوجاتا ہے تو یہ رطوبت طبعی مقدار سے زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے اور اگر یہ پھر جذب نہ ہوسکے تو استسقاء غلاف قلب کا باعث ہوجاتی ہے۔

اسباب ورم غلاف قلب کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں:۔

(بقیہ مضمون ص ۱۵)

کہ جو زمینیں ہوائی مستقر کے رقبوں میں شامل ہوتی ہیں ان پر ہوا بازوں کی مزدوروں کے لیے سبزی ترکاریاں بھی اگائی جاتی ہیں، جنگی ہوائی جہازوں کے سپرد یہ خدمت بھی ہوتی ہے کہ جو فوجیں دشمنوں میں گھر جائیں اور فراہمی غذا کا سلسلہ منقطع ہوجائے تو ان کے لیے کھانے کا سامان اوپر سے گرادیا کریں۔

۱۔ سینے کی ضرب و چوٹ۔ حرق صدر (سینے کا آگ سے جل جانا)۔

۲۔ وجع المفاصل، نقرس، حمیات نقرسی اور امراض گردہ کی سمیت۔

۳۔ متعدی امراض کا سمیت مثلاً حمی صدیدیہ، حمی قرمزی، خسرہ، چیچک، محرقہ، معلی، محرقہ سرسامی، انفلوئنزا، سکربوط، دق اور سرطان کی سمیت۔

۴۔ حوالی قلب میں کسی آفت یا مرض کی موجودگی۔ مثلاً ذات الجنب (پلورسی)، ذات الریہ (نمونیا)، جوف صدر کا انورسما اور سلعات۔ قناۃ مری (غذائی نالی) کا چھد جانا۔ جگر کا دبیلہ یا کیس دیدانی وغیرہ۔

علامات مریض کا چہرہ متفکر اور ہراساں معلوم ہوتا ہے۔ رخسار یا تو سرخ رہتے ہیں یا بالکل زرد اور بے رونق ہو جاتے ہیں۔ مقام قلب پر شدید درد ہوتا ہے جو سینے کو دبانے سے زیادہ معلوم ہوتا ہے۔ یہ درد حرکت اور سانس لینے سے بھی زیادہ محسوس ہوتا ہے شکم کی دیواریں سخت اور تنی ہوئی رہتی ہیں۔ اگر مسماع الصدر سے مریض کے سینے کا امتحان کریں تو مقام قلب پر آرے کے چلنے کی سی دوہری آوازیں سنائی دیتی ہیں۔

جب غلاف قلب میں رطوبت کا ترشح زیادہ ہو رہا ہو تو درد کم ہو جاتا ہے لیکن جب یہ رطوبت جذب ہو جاتی ہے تو درد کی کیفیت بھی عود کر آتی ہے۔

استسقاء غلاف قلب میں درد اور بخار میں تخفیف ہو جاتی ہے لیکن مریض کا دم پھولتا اور دل ڈوبتا رہتا ہے۔ خشک کھانسی اٹھتی ہے۔ کبھی قے بھی ہونے لگتی ہے اور مریض بات چیت کرنے سے عاجز ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں مقام قلب کا ٹھوس رقبہ بڑھ جاتا ہے اور اصوات قلب مدھم پڑ جاتی ہیں۔ جب غلاف قلب میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہو جائے تو سینے پر بھی ابھار پیدا ہو جاتا ہے۔

تتائج مرض ورم غلاف قلب شدید جس کے ساتھ استسقاء قلب بھی شامل ہو عموماً ۱۵ سے ۲۵ روز تک رہتا ہے۔ اس مدت میں کبھی تو ورم اتر کر رطوبت جذب ہو جاتی ہے اور مریض صحت یاب ہو جاتا ہے اور کبھی رطوبت کے جذب ہو جانے سے غلاف قلب اور دیوار قلب میں التصاق پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر یہ مزمن صورت اختیار کرلے تو استسقاء غلاف قلب (Hydropericardium) یا تقیح التامور (Pyopericardium) وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

استسقاء قلب ایک ہٹیلا اور عسیر العلاج مرض ہے۔ اگر اس کے ساتھ عسر تنفس اور زرقہ بھی موجود ہو یا نبض کمزور سریع اور غیر منتظم ہو جائے تو ایسا مریض جلد مر جاتا ہے۔

ورم غلاف قلب کا باعث اگر سمیت نقرس یا وجع المفاصل ہو تو یہ مرض بار بار عود کرتا رہتا ہے جس سے قلب کمزور ہو کر پھیل جاتا ہے۔ اگر یہ مرض بوجہ امراض گردہ ظاہر ہو یا کسی کمزور و نحیف آدمی یا کم سن بچے کو عارض ہو جائے تو اس کا نتیجہ ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔

تشخیص ورم غلاف قلب کے ساتھ اگر استسقاء غلاف قلب بھی شامل ہو تو قلب کا ٹھوس رقبہ بڑھ جاتا ہے اور سانس لینے سے شکم کا وسطی بالائی حصہ حرکت نہیں کرتا۔ ایکس رے سکیاگرام سے تشخیص مرض میں بہت مدد ملتی ہے۔ نقرس اور وجع المفاصل کے مزمن مریضوں میں یہ مرض ضرور موجود ہوا کرتا ہے۔

علاج ورم غلاف قلب میں مریض کو کامل آرام و سکون کے ساتھ لٹائے رکھیں اور حرکت نہ کرنے دیں۔ غذا ہلکی اور سیال کھلائیں مقام قلب پر گرم روئی یا پلٹس باندھیں۔ اگر درد زیادہ ہو تو پسلیوں کے کنارے مقام قلب پر تین چار جونکیں لگوائیں۔ اگر مریض کا چہرہ نیلا پیلا ہونے لگے تنفس میں تنگی پیدا ہو جائے اور نبض سریع اور صغیر معلوم ہو تو ایسی حالت میں ۵-۴ اونس خون بذریعہ فصد نکال دیں اس سے مریض کی جان بچ جاتی ہے۔ ڈیجی ٹیلس ۱۰-۱۰ بوندیں ہر دوسرے یا تیسرے گھنٹے پلائیں اور اگر قلب زیادہ کمزور ہو گیا ہو تو اس میں برانڈی اور ایتھر بھی شامل کرلیں۔ لیکن احتیاط ملحوظ رہے کہ ان دواؤں کے استعمال سے مریض کی تکلیف میں اضافہ نہ ہو جائے۔

اگر مریض کو بخار بھی ہو تو اس کا بدن کنکنے پانی سے سپنج کر دیا کریں۔ اگر مرض کا باعث سمیت نقرس یا وجع المفاصل ہو تو یہ نسخہ استعمال کریں:۔

سوڈا یسلی سلیٹ نیچرل ۱۵ گرین، سوڈا بائی کارب ۱۰ گرین، سپرٹ امونیا ایرو میٹک ۲۰ منم، سیرپ اورنشیائی ۴۰ منم، ایکوا کلوروفارم ایک اونس۔ ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

اگر امراض گردہ اس مرض کا باعث ہوں تو مدرات بول دیں اور مریض کو گرم ہوا کا حمام کرائیں تاکہ پسینہ آکر زہریلے مواد بدن سے خارج ہو جائیں اگر بخار موجود ہو تو کونین استعمال کریں۔

اگر غلاف قلب میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جائے تو سینہ پر پلسٹر لگائیں۔ مدرات بول استعمال کریں۔ سینہ پر ٹنکچر آیوڈین لگائیں اور دوا نہ یہ نسخہ دیں۔

پوٹاسیم آیوڈائیڈ ۵ گرین، سوڈا بائی کارب ۱۰ گرین، سپرٹ امونیا ایرومیٹک ۲۰ منم، ٹنکچر ڈیجی ٹیلس ۵ منم، سیرپ ۴۰ منم، ایکوا کلوروفارم ایک اونس۔ ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

اگر استسقاء غلاف قلب کی وجہ سے پانی کی مقدار بہت زیادہ ہو جائے تو کامل تطہیر کے ساتھ عمل بازل سے اس پانی کو نکال دیں۔ اس عمل کو اصطلاح میں (Paracentasis pericardii) کہتے ہیں۔

تقیح غلاف القلب

تقیح غلاف القلب (Pyopericarditium) کمزور دنحیف بچوں پر جب حمی قرمزی، خسرہ، چیچک، دق، سل وغیرہ کا حملہ ہو جائے یا ان کی غشاء الریہ کے جوف میں پیپ موجود ہو (Empyema) تو غلاف قلب میں بھی صدیدی مواد جمع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کبھی استسقاء حجاب القلب کے پانی میں پیپ پیدا ہو جاتی ہے جس سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات جب غلاف قلب میں پیپ موجود ہوتی ہے تو مریض کو شدید کپکپی آتی رہتی ہے اور پسینہ بھی کثرت سے آتا ہے اور چند گھنٹوں کی حرارت بدنیہ کا نقشہ تیار کریں تو اس حرارت میں بعدِ عظیم نظر آتا ہے۔ یہ مرض کم سنی میں کثیر الوقوع ہے اور اس کے عوارض میں بائیں پھیپھڑے اور دیوار سینہ (دیوار صدر) کا التصاق عام عارضہ ہے۔ ایسا مریض بہت جلد مضمحل اور نڈھال ہو جاتا ہے اور اس کی کمزوری بتدریج بڑھتی جاتی ہے۔

علاج مریض کو کونین کھلائیں۔ اگر بخار تیز ہو تو کونین اور کرائی اوجے نین ملا کر دیں۔ اور کسی ہوشیار اور ماہر سرجن سے بذریعہ عمل جراحی غلاف قلب سے پیپ کو خارج کرا دیں۔

نسخہ:۔ کونین سلفیٹ ۳ گرین، کرائی اوجے نین ایک گرین، کیفین سائٹریٹ ۱ گرین۔ اجزا کو ملا کر ایک کیچٹ میں بھر لیں ایسا ایک ایک کیچٹ صبح، دوپہر اور شام کو کھلائیں۔

نفخۃ القلب

نفخۃ القلب (Pneumocardium) یہ مرض اگرچہ بہت کم پایا جاتا ہے لیکن امراض قلب میں خاص اہمیت رکھتا ہے۔ اس مرض میں پھیپھڑوں یا معدہ سے ریح اٹھ کر غلاف قلب میں محتبس ہو جاتی ہے اور سخت تکلیف کا باعث ہوتی ہے۔ ڈاکٹر والٹر جیمیس نے ایک مریض کا ذکر کیا ہے جسے سرطان معدہ کا مرض تھا جب یہ پھوڑا پھٹا تو اس کے غلاف قلب میں ریاح جمع ہو گئیں۔ اگر اس ہوا کا دباؤ قلب پر زیادہ ہو جائے تو حرکتِ قلب بند ہو جاتی ہے اور مریض یکایک مر جاتا ہے۔ لیکن اگر یہ دباؤ زیادہ نہ ہو تو مریض کے سینے میں جکڑن معلوم ہوتی ہے اور وہ سخت مضطرب نظر آتا ہے۔ یہ مرض کبھی مری کے پھٹنے سے بھی یکایک عارض ہو جاتا ہے

علامت قلب کی آوازیں غیر منظم سنائی دیتی ہیں۔

علاج اس مرض کا علاج بھی عمل جراحی سے ممکن ہے۔ اگر اپریشن جلد نہ کر دیا جائے تو مریض چند گھنٹوں میں مر جاتا ہے۔

غلاف قلب میں ترشح الدم

غلاف قلب میں ترشح الدم (Haemopericardium) یہ مرض بہت کم ہوتا ہے۔ لیکن جب اورطی یا دیوار قلب میں انورسما موجود ہو یا قلب کی دیوار میں کوئی زخم ہو جائے یا گولی لگ جائے یا سکروط اور فساد دم کے امراض لاحق ہوں تو غلاف قلب میں خون رسنے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ ورم کلیہ مزمن، سلعات صدر اور سمیت دق و سرطان سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے اور نہایت مہلک ہے۔

استسقاء غلاف قلب

استسقاء غلاف قلب (Hydropericardinm) اس مرض میں غلاف قلب کے اندر صاف و شفاف غیر طبعی رطوبت پیدا ہو جاتی ہے۔

اسباب اس مرض کے اسباب میں حمیات نفرسی، دق و سل اور تعفن دم وغیرہ امراض شامل ہیں۔ اس کے علاوہ ورم غلاف قلب، استسقاء عامہ بوجہ امراض قلب یا امراض گردہ، حمی قرمزی وغیرہ بھی اس کے اسباب ہیں۔

علامات مریض کو بخار اور کپکپی رہتی ہے۔ دل ڈوبتا ہے۔ بچوں کو یہ مرض کبھی ذات الجنب کی طرح بغیر علامات مشخصہ پیدا ہو

جاتا ہے جس کی وجہ سے ایک دو منٹوں ہی میں ان کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ان کا چہرہ زرد ہو جاتا ہے۔ اور ایسے بچے کو نا مدقوق یا مسلول ہوتے ہیں۔

غلاف قلب میں جوں جوں رطوبت کی مقدار بڑھتی جاتی ہے قلب ڈوبتا اور پھیپھڑوں میں اضطراب پیدا ہوتا ہے۔ اور مریض کو دم کشی ہونے لگتی ہے۔ یہ رطوبت کبھی غلاف قلب میں دو سو تین سو سی سی تک جمع ہو جاتی ہے۔ مریض بائیں پہلو لیٹا رہتا ہو کر وات کو دم زیادہ پھولتا ہے اور مریض تکلیف کی وجہ سے رات بیٹھ کر گزار دیتا ہے۔ نبض سریع ضعیف اور غیر منتظم ہو جاتی ہے۔ گردن کی وریدیں اُبھر آتی ہیں اور لقمہ نگلنے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ خشک کھانسی اٹھتی رہتی ہے بعض مریضوں کی آواز بیٹھ جاتی ہے جس کی وجہ آلات صوت اور حنجرہ پر دباؤ کی زیادتی ہوا کرتی ہے۔

اگر غلاف قلب میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہو جائے تو طبیب کو کبھی ذات الجنب رطب کا شبہ ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ اس کی ساتھ بائیں پھیپھڑے کا حصہ دب جاتا ہے۔

مریض کو سخت بے چینی، بے خوابی اور ہذیان ہوتا رہتا ہے۔ خاص طور پر ایسے مریضوں کو جنھیں بخار اور وجع مفاصل کی تکلیف بھی ہو کبھی مریض کو مالی خولیا ہو جاتا ہے اور وہ خودکشی پر آمادہ نظر آتا ہے۔ بعض مریضوں کو رعشہ بھی ہو جاتا ہے۔

اگر عمل بازلہ سے غلاف قلب کی رطوبت کو نکالنے کی کوشش کی جائے تو مریض کو شدید تشنج ہو جاتا ہے۔

بچوں میں سینہ اُبھر آتا ہے۔ شکم کا بالائی وسطی حصہ اونچا ہو جاتا ہے۔ جگر کا بایاں فص نیچے لٹک جاتا ہے اور قلب کی آوازیں مدہم پڑ جاتی ہیں۔

نتائج و عواقب سلامتی صورتوں میں تو مناسب علاج سے صحت یابی کی اُمید ہو سکتی ہے لیکن اگر یہ مرض کسی قسم کی وجہ سے پیدا ہوا ہو تو غلاف قلب میں پیپ پڑ جاتی ہے، اور مریض تین، چار روز ہی میں مر جاتا ہے

اگر مرض کی وجہ وجع المفاصل یا حمیٰ نقرسی ہو تو غلاف قلب کا سیال یعنی مصلی رمیر و فائیر سے نس ہوا کرتا ہے۔ سل و دق اور دیگر عفنی امراض میں یہ رطوبت پیپ آلود ہوا کرتی ہے۔ بوڑھوں اور مریضان گردہ میں یہ رطوبت خون آلود ہو جاتی ہے۔ بعض مریضوں میں بجائے صاف آبی سیال کے غلاف قلب میں ایک سفید دودھیا رطوبت جمع ہونے لگتی ہے جسے اصطلاح میں "غلاف القلب کیلوسی" (Chylopericardium) کہتے ہیں۔

علاج مریض کو کامل آرام و سکون میں رکھیں اور اسے ذہنی و بدنی کوفت سے بچائیں تاکہ قلب کی حرکات میں سرعت پیدا نہ ہو۔ دوا ٹنکچر ڈیجی ٹیلس اور ٹنکچر اکونائٹ دیں۔ مقام قلب پر جونکیں لگوائیں اور درد کو کم کرنے کے لیے برف کی تھیلی مقام قلب پر رکھیں یا مارفیا کا ٹیکا لگائیں۔ مقام قلب پر پلیسٹر لگانا اور ٹنکچر جلاب دینا بھی مفید ہے۔ پوٹاسیم آیوڈائیڈ اس مرض میں بہت مفید ثابت ہوئی ہے چنانچہ یہ نسخہ فائدہ مند ہے:۔

پوٹاسیم سائٹریٹ ۲۰ گرین، سوڈا آیوڈائیڈ ۵ گرین، ٹنکچر اکونائیٹ ۲ منم، ٹنکچر ڈیجی ٹیلس ۱ منم، سیرپ اورنشیائی ایک ڈرام، ایکوا کلوروفارم ایک اونس۔ ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار دیں۔

غذا ہلکی، زود ہضم اور پرورش کنندہ کھلائیں۔ گلوکوس، پھلوں کا پانی، دودھ، فرنی وغیرہ دیں۔

گردوں کے فعل کو پوٹاسیم ایسی ٹیٹ اور ڈیجی ٹیلس کے ذریعہ سے درست رکھیں۔ اگر سیال زیادہ ہو جائے تو عمل بازلہ سے اُسے نکال دیں۔

تکلیس غلاف القلب (Calcified Pericardium) یہ عجیب و غریب مرض عموماً دق سل کے مریضوں میں پایا جاتا ہے اور اس میں غلاف قلب کے اندر اجزاء کلسی (چونے کے اجزاء) جمع ہونے لگتے ہیں۔ اس مرض کی تشخیص نہایت مشکل ہے اور امتحان بعد الموت ہی سے مرض کی حقیقت معلوم ہوتی ہے۔

ورم غلاف القلب التصاقی (Adhesive Pericarditis) اس کا دوسرا نام تصلیب منصف الصدر تاموری (Indurative-Mediastinopericarditis) ہے۔

ورم غلاف قلب کے نتائج مختلف ہوا کرتے ہیں اگر مریض کو درست معالجہ میسر آجائے تو وہ اکثر صحت یاب ہو جاتا ہے۔ اور

کوئی تکلف باقی نہیں رہتی۔ اگر علاج مناسب نہ ہو تو غلاف قلب میں التصاق پیدا ہو جاتا ہے، یا غلاف قلب موٹا اور دبیز ہو جاتا ہے کبھی غلاف قلب ورم کی وجہ سے کمزور ہو کر پھیل جاتا ہے اور قلب کو جو سہارا اس جھلی کی وجہ سے میسر ہے وہ مفقود ہو جاتا ہے جب غلاف دیوار قلب کے ساتھ چمٹ جاتا ہے تو اس حالت میں قلب کو کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی۔ نہ تو قلب پھیلا ہوا ہوتا ہے اور نہ اس میں تعظم معلوم ہوتا ہے لیکن اگر غلاف قلب غشاء الریہ (پلورا) یا دیوار سینہ کے ساتھ چمٹ جائے (التصاق) تو یہ حالت بہت خطرناک ہوتی ہے کیوں کہ اس میں قلب پھیل جاتا ہے اور اس میں تعظم پیدا ہو جاتا ہے اور مریض کا پردہ باریطون (Peritoneum) غلاف کبد کے ساتھ مل جاتا ہے۔ اور مریض کو استسقا عارض ہو جاتا ہے۔

علامات التصاق غلاف قلب کی وہی علامات ہیں جو قلب کے پھیل جانے یا تعظم سے پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ جب مرض ترقی کرتا تو قلب کے فعل میں نقص آجاتا ہے۔ بعض مریضوں کے جگر میں بھی نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض کو ورم باریطون عارض ہو جاتا ہے بعض غلاف کبد دبیز ہو کر جگر سکڑ جاتا ہے۔

مریض کا سینہ بائیں طرف سے ابھرا ہوا ہوتا ہے اور سینہ کی شکل میں تطابق اور مماثلت جانبین نہیں رہتی۔ قلب کی آوازوں کا رقبہ بہت بڑھ جاتا ہے اور حرکتِ قلب لہردار ہو جاتی ہے۔

اگر غلافِ قلب کا التصاق دیافرغما کے ساتھ ہو تو دیافرغما پر بھی قلب کی آوازیں سنائی دیتی ہیں اور عمل تنفس سے دیافرغم نیچے نہیں اترتا اور نہ حصہ خنجری میں تنفس سے حرکت پیدا ہوتی ہے۔

اگر مقامِ قلب پر ہاتھ رکھ کر امتحان کریں تو قلب کے انبساط کے ساتھ اس میں ایک قسم کا اچھال معلوم ہوتا ہے اور اگر سینے کو ٹھونک کر امتحان کریں تو قلب کا رقبہ بہت بڑھا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

علاج اس مرض کا علاج بہت مشکل ہے۔ مریض کی عام صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں اور اصل سبب کا ازالہ کریں۔ روغن جگر ماہی (کاڈ لیور آئل)، اور مالٹ وغیرہ کے مرکبات دیں۔ اگر دل بہت کمزور ہو تو ڈیجی ٹیلس دیں۔

ورم غلاف القلب لیفی (Fibrinous pericarditis) ورم غلاف القلب کی یہ قسم بہت کثیر الوقوع اور غیر خبیث ہے جس میں غلاف قلب کے اندر تھوڑا سا ترشح بھی پایا جاتا ہے جو ایک رقیق تہ کی صورت میں پھیلا رہتا ہے۔ اس تہ کی وجہ سے ابتدا میں غلاف قلب کی غشا بے چمک اور کھردری ہو جاتی ہے اور اگر اس ترشح کو چاقو سے کھرچ دیں تو غشا کی نچلی سطح بوجہ انسکاب الدم بنفشی رنگ کی معلوم ہوتی ہے۔

ابتدا مرض میں عضلات قلب طبعی حالت میں پائے جاتے ہیں لیکن ترقی مرض کے ساتھ ہی عضلۂ قلب میں بھی ورم پیدا ہو جاتا ہے۔

اسباب اسباب مرض میں دق و سل کی سمیت کو خاص اہمیت دی جاتی ہے۔

علامات مقام قلب پر درد ہوتا ہے جو زیادہ شدید نہیں ہوتا اور نہ سینے کو دبانے سے بڑھتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی یہ درد بہت شدید بھی ہو جاتا ہے اور طبیب کو وجع القلب کا شبہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے مریض کو بخار رہتا ہے جس کی حرارت عموماً ۱۰۲/۵ تک ہوا کرتی ہے لیکن جن مریضوں کو وجع المفاصل یا نقرس کی شکایت ہو ان کا بخار اس سے ترقی کر جاتا ہے۔ مریض کے سینے کا امتحان اگر مسماع الصدر سے کریں تو غلاف قلب اور قلب کی دیوار کی رگڑ سے خاص قسم کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ اور یہ غیر طبعی آوازیں قلب کی حرکت کی آوازوں کے ساتھ ایک ساتھ سنائی نہیں دیتیں۔ گویا ہم آہنگی (Synchronism) مفقود ہوتی ہے اور یہ آوازیں بالکل علیحدہ سنائی دیتی ہیں۔

اگر مریض کو اس کے ساتھ نمونیا بھی ہو تو قلب اور غلاف قلب کی رگڑ سے جو آواز پیدا ہوتی ہے وہ پھیپھڑوں کی غیر طبعی آوازوں میں گم ہو جاتی ہے

غلاف قلب اور غشاء الریہ کی رگڑ (Pleuro pericardial Friction) غلاف قلب اور غشاء الریہ کی رگڑ بھی ایک کثیر الوقوع مرض ہے جو جرب القلب (التہاب غشاء مبطن القلب دائمی) ذات الجنب، نمونیا اور دق و سل میں پائی جاتی ہے۔ یہ آواز قلب کے بائیں کنارے پر عمدگی سے سنی جا سکتی ہے اور تنفس کی حرکت سے متاثر ہوتی معلوم ہوتی ہے۔ چنانچہ

(بقیہ صلا پر)

بھنگ

از جناب حکیم مولوی محمد عبدالواحد صاحب، رکن مجلس تشخیص و تجویز، ہمدرد دواخانہ، دہلی

بھنگ کو عربی میں قِنَّب اور قُنَّب، فارسی میں کِنَب، کَنَب اور بنگ، یونانی میں قِنَبس، قنابس اور ددی فردنس، سُریانی میں قنبیرا، رومی میں کتانی اور سنسکرت میں وجیا، بھنگا، گنجا اور جیا کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کا نام ہمپ (Hemp) اور لاطینی کینے بس (Cannabis) ہے۔ ھندی اور اردو میں بھنگ کے علاوہ بھانگ بھی کہتے ہیں اور علم النباتات کی اصطلاح میں اس کے پودے کا نام کینے بس سٹائیوا (Cannabis Sativa) ہے۔

مذکورۂ بالا ناموں کے علاوہ عربی، فارسی اور سنسکرت میں اس کے بہت سے اصطلاحی یا وصفی نام بھی ہیں۔ چناں چہ عربی اصطلاحی نام حشیش، حشیشۃ الفقرا، ورق الخیال، حبۃ المساکین اور مونس الہموم ہیں۔ فارسی اصطلاحی نام یہ ہیں:۔ عرش نما، نشاط افزا، شہوت انگیز، فلک تاز، فلک سیر، چتر اخضر، زمرد رنگ، برگ شیرازی اور جزد اعظم۔ سنسکرت اصطلاحی نام جیا، انندلہ ہرشینی اور اندراشن اور ہندی اصطلاحی نام بوٹی، شوجی کی بوٹی اور شوجی کی گھٹی ہیں۔

ناموں کی تحقیق اور وجہ تسمیہ بھنگ کا عربی نام قنب اس کے فارسی نام "کنب" کا معرب ہے، اور اس کے یونانی اور لاطینی اور سریانی نام بھی اسی فارسی نام سے بنائے گئے ہیں، اور اس کا فارسی نام "بنگ"، اس کے ہندی نام بھنگ سے بنایا گیا ہے ـــــــ اگرچہ صاحب مخزن نے بھنگ کا نام "ددی فردنس" لکھا ہے لیکن بعض لوگ کہتے ہیں کہ یہ یونانی نام نہیں ہے بلکہ سریانی یا شامی نام ہے اور بھنگ کے سنسکرت نام "وجیا" کا مترادف ہے۔

حشیش یا حشیشہ بوٹی یا خشک گھاس کو کہتے ہیں۔ یہ ایک اسم جنس ہے لیکن بھنگ پینے والوں نے اس کو بھنگ کے ساتھ مخصوص کر کے اسم معرفہ بنا لیا ہے۔ اسی طرح ہندی میں لفظ "بوٹی" اگرچہ اسم جنس ہے لیکن بھنگڑوں کی مراد "بوٹی" سے بھنگ ہوتی ہے۔

بھنگ کو زیادہ تر سادھو اور فقیر پیتے ہیں، اسی لیے اس کو حشیشۃ الفقرا اور حبۃ المساکین کے اصطلاحی ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ بھنگ شوجی مہاراج کو نہایت مرغوب تھی۔ اس لیے ہندستان میں اس کو شوجی کی بوٹی اور شوجی کی گھٹی کے ناموں سے یاد کیا جاتا ہے، اور اسی طرح اندر مہاراج کو مرغوب طبع ہونے کے باعث اس کا نام اندراشن رکھا

بقیہ مضمون ص ۲۰

اگر مریض اپنا سانس روک لے یا گہرے سانس لینے لگے تو یہ آواز غائب ہو جاتی ہے۔ لیکن جب مریض سانس نکال رہا ہو تو یہ آواز بہت اونچی سنائی دیتی ہے اور سانس لینے سے مدھم پڑ جاتی ہے

عواقب و نتائج ورم غلاف القلب لیفی کی سادہ صورت مہلک نہیں ہوتی لیکن یہ مرض چوں کہ کسی شدید مرض کی سمیت سے پیدا ہوتا ہے، اس لیے مرض کے ساتھ ساتھ بتدریج ترقی کرتا رہتا ہے۔ سادہ صورت میں تو یہ ورم فرو بھی ہو جاتا ہے اور غلاف قلب کا قلب کے ساتھ التصاق بھی پیدا نہیں ہوتا لیکن جب یہ مرض مشارکی ہو تو غلاف قلب کے اندر ارتشاح رطوبت زیادہ ہو جاتا ہے یہاں تک کہ استسقاء غلاف قلب پیدا ہو جاتا ہے۔

علاج اصل اسباب کا ازالہ کریں اور مقویات قلب کا استعمال کرائیں۔ تبدیل آب و ہوا اور سمندر کا کنارہ یا پہاڑ کی بود و باش زیادہ مفید ہے۔ غذا پرورش کنندہ دیں۔ کاڈلیور آئل وغیرہ پلائیں۔ دودھ، مالٹ ایکسٹریکٹ، گلوکوس اور پھلوں کا رس پلائیں۔ مریض کو آرام و سکون میں رکھیں تاکہ وہ عوارض سے محفوظ رہے ✤ (باقی آئندہ)

جاتا ہے۔ بھنگ کے استعمال سے دل کو فرحت اور طبیعت کو بشاشت حاصل ہوتی ہے، کسی قدر سرور وانبساط بھی پیدا ہوتا ہے۔ اسی لیے اس کو نشاط افزا (نشاط کو بڑھانے والی)، مونس الھموم (غمگین اور رنجیدہ لوگوں کی دوست)، اشتہا دمفرح، ہرفینی دمسرت بخش، جیسے ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے، اور چوں کہ اس کے استعمال سے انسان کے خیالات میں ہیجان پیدا ہوتا ہے، خیالات کی بلند پروازی شروع ہو جاتی ہے، اور استعمال کرنے والا اپنے آپ کو اڑتا ہوا معلوم کرنے لگتا ہے اس لیے اس کو عرش نما (آسمان دکھلانے والی) فلک تاز (آسمان پر دوڑانے والی) فلک سیر (آسمان کی سیر کرانے والی) کہا جاتا ہے۔ یہ کسی قدر مقوی باہ تاثیر رکھتی ہے، اسی لیے اس کا ایک نام شہوت انگیز بھی ہے ——— اس کا پودا چتردار سبز رنگ ہوتا ہے، اس لیے چتر اخضر اور زمرد رنگ ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مفرحات ومعاجین جن میں خاص طور پر اس کے اثرات حاصل کرنے مقصود ہوتے ہیں اور دوسری دواؤں سے یہ مقابلتاً زیادہ شامل کی جاتی ہے تو اس کو "جزو اعظم" کے نام سے لکھا جاتا ہے اور اس سے مراد بھنگ ہی ہوتی ہے۔

رفع اشتباہ بنگ بھنگ اور اجوائن خراسانی دونوں کا فارسی نام ہے۔ بعض اوقات یہ فیصلہ کرنا دشوار ہوتا ہے کہ بنگ سے بھنگ مقصود ہے، یا اجوائن خراسانی۔ اس کے متعلق ہم نے جو کچھ تحقیق کی ہے وہ یہ ہے کہ بنگ اگرچہ بھنگ کا مفرس ہونے کی حیثیت سے بھنگ کے معنی میں مستعمل ہے اور اصلیت کے لحاظ سے یہ اجوائن خراسانی کا فارسی نام ہے اور اسی بنگ کو معرب کر کے اجوائن خراسانی کو عربی میں "بنج" کہا جاتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ طبی کتابوں میں بنگ سے مراد عموماً بھنگ ہی ہوتی ہے اور ادیب بھی بنگ سے مراد بھنگ ہی لیتے ہیں۔ چناں چہ ایک ادیب کا شعر ہے ؎

بنگے زدیم و سرِ انا الحق شد آشکار ۔۔۔ مارا بہ ایں گیاہ ضعیف ایں گماں نہ بود

غرض بنگ اجوائن خراسانی کے معنی میں فارسی الاصل ہے اور بھنگ کے معنی میں مفرس یعنی مصنوعی فارسی ہے اور یہ مصنوعی فارسی نام ہی زیادہ تر مستعمل ہے اور اس سے عموماً بھنگ ہی مقصود ہوا کرتی ہے۔

تاریخ ہندستان میں بھنگ زمانۂ قدیم سے مستعمل ہے۔ ہندوؤں کے عقیدے کے مطابق بھنگ کا پودا امرت سے پیدا ہوا ہے اور اس کو شوجی مہاراج (مہادیو) اور اندر مہاراج نہایت رغبت سے پیتے تھے، اسی لیے وہ لوگ جو شوجی مہاراج سے خاص عقیدت رکھتے ہیں اس کو خاص طور پر پیتے ہیں۔ اس کے علاوہ آیورویدک میں دوا کی حیثیت بھی بھنگ پرانے زمانہ سے استعمال کی جاتی ہے۔

یونانیوں کو تقریباً دو ہزار سال سے اس کا علم ہے۔ وہ اس کے ریشے سے کپڑا تیار کرتے تھے اور بعض بیماریوں میں اس کے بیجوں کی دھونی دیتے تھے۔ یونانی حکیم دیسقوریدوس نے غالباً سب سے پہلے اس کو علم الادویہ میں داخل کیا۔ پھر جالینوس نے بھی اپنی تصانیف میں اس کا تتبع کیا۔ اس کے بعد اسلامی اطبا میں سے رازی اور شیخ بوعلی سینا نے اس کے افعال و خواص بیان کیے لیکن اس کے منشی خواص کے متعلق خاموشی اختیار کی۔ البتہ ابن بیطار نے سب سے پہلے اس کے منشی خواص کو بیان کیا اور پھر دوسرے مصنفین نے بھی ان کی تقلید کی۔

چینیوں کو بھنگ کا علم بطور ایک ریشہ دار پودے کے زمانۂ قدیم سے تھا لیکن وہاں اس کو بطور نشہ آور یا بطور دوا استعمال کیا جاتا تھا یا اب کیا جاتا ہے اس کے متعلق کچھ علم نہیں۔

بیان کیا جاتا ہے کہ ایرانیوں میں بھنگ کا استعمال ایک منشی دوا کے طور پر چھٹی صدی ہجری میں شروع ہوا اور اس کے بعد اس نے اس قدر ترقی کی کہ آٹھویں صدی ہجری میں شیعہ مذہب کے ایک فرقہ اسمٰعیلیہ کے پیرو اس کو خاص طور پر پینے لگے، بلکہ اس کا استعمال اس فرقہ کے پیروؤں کے لیے راسخ الاعتقادی کا سبب ہوا، اور آہستہ آہستہ یہاں تک نوبت پہنچی کہ گیارھویں صدی ہجری میں اسی فرقہ کا مشہور پیشوا حسن بن صباح اپنے مریدوں کو بھنگ پلا کر جنگ و جدل یا دلیری اور شجاعت کے دوسرے مواقع پر مامور کرتا تھا، جس کی وجہ سے یہ فرقہ "حشیشیئین" کے نام سے مشہور ہو گیا اور چوں کہ یہ لوگ اس کے نشے میں جائز و ناجائز ہر قسم کے افعال کے مرتکب ہوتے تھے، اس لیے بعد میں یہ نام جرائم پیشہ لوگوں کے لیے استعمال ہونے لگا۔ چناں چہ انگریزی لفظ اسیسین (Assassin) جس کے معنی "فریب دے کر مارنے والا" ہیں اسی لفظ حشیشیئین سے بنایا گیا ہے۔

قسمیں بھنگ کی دو بڑی قسمیں ہیں۔ (۱) بری اور (۲) بستانی ——— بری یا صحرائی اس بھنگ کو کہتے ہیں جو جنگلوں میں خودرو پیدا ہوتی ہے، اور بستانی یا باغی وہ بھنگ کہلاتی ہے جس کی کاشت کی جاتی ہے اور عام طور پر بطور دوا یہی مستعمل ہے۔ اس کے پودے سے چھال جدا ہو جاتی ہے جس سے ریشے الگ کر کے کپڑا بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ کشمیر میں اس سے کاغذ بھی بنایا جاتا ہے۔

مقام پیدائش بھنگ گرم تمام ہندستان میں پیدا ہوتی ہے، لیکن بنگال میں خاص طور پر اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ ہندستان کے علاوہ دوسرے ممالک میں بھی بھنگ پیدا ہوتی ہے لیکن سرد اور معتدل ممالک کی بھنگ اپنے افعال و خواص کے لحاظ سے گرم ممالک کی بھنگ سے کم زور ہوتی ہے۔

ماہیت بستانی بھنگ کا پودا ایک تا پانچ ہاتھ بلند ہوتا ہے۔ اس کا تنہ کھوکھلا ہوتا ہے۔ شاخیں پتلی پتلی ہوتی ہیں اور ہر شاخ پر پانچ سے نو تک گہرے سبز رنگ کے کھردرے پتے ہوتے ہیں جو عموماً نیچے کی طرف لٹکے ہوتے ہیں۔ پودے میں پھول چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے لگتے ہیں۔ پھول گول جوار کے بڑے دانے کے برابر ہوتا ہے جس کے اوپر سبز رنگ کا چھلکا ہوتا ہے اور اس چھلکے کے دور ہونے پر ایک چھوٹا سا دانہ نکلتا ہے جو پہلے سفید ہوتا ہے، لیکن کچھ دنوں کے بعد میلا سا ہو جاتا ہے۔ اس دانے کو توڑا جائے تو اس کے اندر سے ننھا سا بیج نکلتا ہے۔ بھنگ کے بیجوں کو عربی میں شاہدانج، فارسی میں شہدانہ کہتے ہیں۔

بستانی بھنگ کے خشک شدہ پتے بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں اور نشہ کے لیے پانی میں رگڑ کر پیے جاتے ہیں۔ ڈاکٹری دوا خانوں میں اس کی سبز سیاہی مائل چپٹی گڈیاں یا دبے ہوئے ٹکڑے ہوتے ہیں جن میں بھنگ کے پودے کی بالائی شاخیں پتوں، پھولوں اور پھلوں سمیت ہوتی ہیں۔ یہ سب رال دار مادہ کے ذریعہ سے ایک دوسرے کے ساتھ چپکے ہوئے ہوتے ہیں۔

حصص مستعملہ بھنگ کے پودے مذکر اور مونث دو قسم کے ہوتے ہیں۔ عام طور پر مادہ پودے کے پتوں، پھولوں، پھلوں اور رال دار شاخوں کو خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ مونث پودوں کی پتیوں پر رال دار مادہ لگا ہوتا ہے۔ یہ پتیاں گانجا کہلاتی ہیں۔ گانجا دواؤں میں بھی پڑتا ہے اور نشہ کے لیے سُلفہ میں رکھ کر بکثرت پیا بھی جاتا ہے۔ ان پتیوں کے رال دار مادہ کو کھرچ کر جمع کر لیا جاتا ہے جو چرس کہلاتا ہے اور اسی کو عطر ولایتی کے اصطلاحی نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیہ بھنگ کا کیمیائی تجزیہ کرنے پر اس میں ایک قسم کا رال دار مادہ پایا جاتا ہے جو کینے بی نول (Cannabinol) یا قنبین (جوہر قنب) کہلاتا ہے۔ درحقیقت یہی رال مادہ بھنگ کا جزو موثر ہے۔ اس کے علاوہ ایک اڑ جانے والا روغن پایا جاتا ہے۔ نیز ایک ایلکلائیڈ بھی ملتا ہے، لیکن یہ چنداں اہمیت نہیں رکھتا۔

نقیض پانی اس کا نقیض ہے، یعنی اگر بھنگ کو پانی میں ڈال دیا جائے تو وہ بے اثر ہو جاتی ہے اس کا رال دار مادہ جو درحقیقت اس کا جزو موثر ہے پانی میں تہ نشین ہو جاتا ہے اور باقی پھوک رہ جاتا ہے۔

طبیعت بھنگ مرکب القویٰ ہے اور تیسرے درجہ میں سرد و خشک، لیکن اس میں تھوڑی سی لطیف حرارت ہوتی ہے اور کثیف برودت کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس کے تخم تیسرے درجے میں گرم و خشک ہیں۔

افعال و خواص طب یونانی اور ڈاکٹری بلکہ آیورویدک میں بھی اس کو مورث ہذیان، مسکن الم (درد کو تسکین دینے والی)، اور منوم (نیند لانے والی) تسلیم کیا جاتا ہے۔

یونانی اطبا کہتے ہیں کہ یہ گرم و سرد اجزا سے مرکب ہونے کی وجہ سے مرکب القویٰ کہلاتی ہے، چناں چہ جب یہ جسم انسان میں داخل ہوتی ہے تو اپنے گرم اور لطیف جزو کی وجہ سے اثر کرتی ہے لیکن جب اس کا گرم جزو تحلیل ہو جاتا ہے اور سرد کثیف جوہر اپنا عمل شروع کرتا ہے تو پہلے افعال کے خلاف افعال ظاہر ہوتے ہیں۔ چناں چہ گرم و لطیف جزو کی وجہ سے پہلے فرحت و سرور پیدا کرتی ہے۔ نشہ لاتی ہے، چہرے اور رخساروں کے رنگ کو نکھارتی ہے، خیالات و افکار میں لطافت اور تیزی پیدا کرتی ہے۔ بھوک پیاس اور شہوت کو بھڑکاتی ہے لیکن آخر میں اپنے اس جزو سرد کے باعث ان کے خلاف اثرات دکھاتی ہے۔ چناں چہ روح دماغی کو مکدر کر دیتی ہے۔ آنکھوں میں تاریکی لاتی ہے، بدہضمی، کمزوری، بزدلی اور جنون و مالی خولیا پیدا کرنے کا موجب ہوتی ہے۔ مجفف منی ہے، لہٰذا قوت باہ کو ضعیف کر دیتی ہے بلکہ بعض اوقات بالکل نامرد بنا دیتی ہے۔

تحقیقات جدیدہ سے اس کے افعال و اثرات کے متعلق معلوم ہوا ہے کہ بھنگ کی تاثیر زیادہ تر نظام عصبی میں تر از دید دماغیہ (دماغی ابھاروں) پر ہوتی ہے اور عموماً افیون اور شراب کی تاثیر کے مانند ہوتی ہے۔ لیکن بھنگ کی تاثیرات غیر یقینی ہوتی ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ اول تو اس کی قوت ہمیشہ یکساں نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ مختلف المزاج لوگوں میں اس کی تاثیر مختلف ہوتی ہے۔

اگر بھنگ تھوڑی مقدار میں پی جائے تو اس کے پینے سے ایک دو گھنٹے کے بعد ہلکا سا سرور محسوس ہونے لگتا ہے طبیعت

میں فرحت اور جسم میں چستی آجاتی ہے، چناں چہ اگر دماغی یا جسمانی تھکن کے بعد اسے پیا جائے تو تھکن زائل ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر اس کو زیادہ مقدار میں پیا جائے تو پینے والا اپنے آپے سے باہر ہو جاتا ہے، ذرا ذرا سی باتوں پر ہنسنے لگتا ہے۔ جلد جلد باتیں کرنے اور واہی تباہی بکنے لگتا ہے۔ اسی لیے بھنگ کو مورث ہذیان دیکوس پیدا کرنے والی کہا جاتا ہے کچھ دیر کو اس کرنے اور شور وغل مچانے کے بعد نیند آجاتی ہے۔ اس لیے بھنگ ایک دوائے منوّم ہے۔ نیند میں دل خوش کن خواب دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن بعض کو نیند نہیں آتی۔ بلکہ سر بھاری ہو جاتا ہے اور کبھی اُلٹا ہوا معلوم ہونے لگتا ہے اور ایسا محسوس ہوا کرتا ہے گویا کہ کھوپڑی کو اُڑائے لیے جاتا ہے۔ بعض اوقات اس کے کثرت استعمال سے جمود دشخوص لاحق ہوتا ہے۔ آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے اور دل کی حرکت بند ہو جانے سے مر جاتا ہے۔

بھنگ اعصاب حسیہ کو سست اور ڈھیلا کرتی ہے جس کی وجہ سے صرف جلد ہی کی حس کم نہیں ہوتی بلکہ عضلات کی حس بھی جاتی رہتی ہے۔ لہٰذا اگر درد ہو تو اس میں کمی محسوس ہونے لگتی ہے یا وہ بالکل دور ہو جاتا ہے، اسی لیے بھنگ کو مسکن الم بھی کہا جاتا ہے۔ لیکن اس کی یہ تاثیر افیون جیسی قوی نہیں ہے۔ اسی مسکن الم تاثیر کی وجہ سے بھنگ کو درد سر اور شقیقہ (آدھا سیسی) میں استعمال کراتے ہیں۔ دماغی تھکن سے درد سر ہو تو اس کو معمولی مقدار میں پینے سے دور ہو جاتا ہے اس وقت درد سر کے لیے جو دوائیں ایجاد ہو چکی ہیں ان کی ایجاد سے پہلے اس کو درد سر اور شقیقہ کی بہترین دوا سمجھا جاتا تھا۔

بھنگ تھوڑی مقدار میں استعمال کرانے سے عضلات کی حرکات کو بڑھاتی ہے لیکن زیادہ مقدار میں استعمال کرانے سے عضلات کو سست اور ڈھیلا کر دیتی ہے، لہٰذا اس کو دافع تشنج فائدے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے ——— مسکن الم اور دافع تشنج ہونے کی وجہ سے قولنج، درد جگر، درد گردہ، تشنج مثانہ اور نعوظ سوزاکی میں اسے استعمال کرتے ہیں اور مرض کزاز میں ایک نہایت مفید دوا سمجھتے ہیں۔

بیرونی طور پر بھنگ کی ٹکیاں بواسیری مسّوں پر باندھنے سے درد اور سوزش کو بہت جلد تسکین دیتی ہے اور بعض اوقات بھنگ ا حصہ کو اسی کٹی ہوئی تین حصے میں ملا کر بطور پلٹس پکا کر باندھتے ہیں، اس طرح مسّوں کا تناؤ، سوزش اور درد میں فوراً سکون حاصل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھنگ کے پتوں کو پانی میں پیس کر تھوڑا گرم کر کے ارنڈ کے پتے پر رکھ کر خصیوں پر باندھتے ہیں خصیوں کے درد اور ورم کے لیے مفید ہے۔

منوّم فائدے کے لیے اگرچہ بھنگ کا استعمال نہیں کیا جاتا، کیوں کہ اس سے زیادہ قوی الاثر منوّم دوائیں موجود ہیں۔ تاہم اب بھی بعض معالج بے خوابی، ہذیان السکاری اور دیوانگی یا پاگل پن میں نیند لانے کے استعمال کرتے ہیں۔ اگر بے خوابی ضعف اعصاب کی وجہ سے ہو تو اسکے دینے سے عموماً نیند آجاتی ہے۔ لیکن اگر کسی درد کی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

بعض اوقات بھنگ کو بکری کے دودھ میں پیس کر تلوؤں پر ضماد کرنے سے بھی نیند آجاتی ہے۔

قلب اور دورانِ خون پر بھنگ کی تاثیر ہمیشہ یکساں نہیں ہوتی۔ بعض آدمیوں میں اس کے اثر سے پہلے نبض سریع چلنے لگتی ہے اور پھر بطی ہو جاتی ہے اور کبھی اس کے برخلاف ہوتا ہے اور خیال کیا جاتا ہے کہ اس کی یہ تاثیر اس مرکز پر اثر پڑنے سے ہوتی ہے جو قلب کی حرکات کو روک دیتا ہے اور یہ تاثیر خاص قلب کی ساخت پر ہوتی ہے۔ چناں چہ یہی وجہ ہے کہ بھنگ کے استعمال سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے یا گھٹ جاتا ہے۔

اعضائے تنفس بھنگ کے استعمال سے پہلے تو تنفس تیز ہوتا ہے۔ لیکن آخر کار سست ہو جاتا ہے اس لیے یہ ایک دافع تشنج دوا ہے اور اس کو اس غرض کے لیے سل کی خشک دار کھانسی، دمہ اور کالی کھانسی میں استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

معدہ اور آنتیں اگر بھنگ کو تھوڑی استعمال کیا جائے تو بھوک زیادہ لگاتی ہے اور غذا کو ہضم کرتی ہے۔ بعض لوگوں میں تو اس کے استعمال سے اس قدر بھوک لگتی ہے کہ بہت کچھ کھا جانے کے باوجود طبیعت سیر نہیں ہوتی۔ لیکن جب اس کو مدت تک برابر پیا جاتا ہے تو بھوک کم ہو جاتی ہے اور ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے استعمال سے نہ قبض ہوتا ہے اور نہ دست آتے ہیں، البتہ سوء ہضمی، اسہال تخمی اور پرانی پیچش ہو جاتی ہے۔

بعض اطبا اس کو قابض مانتے ہیں اور کہتے ہیں کہ بھنگ معدہ اور آنتوں کی رطوبت کو خشک کر کے قبض پیدا کرتی ہے۔

گُردے بھنگ کی تاثیر سے خون کا دباؤ بڑھ جانے کی وجہ سے پیشاب کی پیدائش بھی بڑھ جاتی ہے۔ لیکن اگر اس کے ساتھ تخم خیارین، تخم کاسنی، بادیان وغیرہ مدر ادویہ پیس کر پی جائیں تو پیشاب زیادتی کے ساتھ آنے لگتا ہے۔ اس لیے اس کے استعمال سے التہاب کلیہ حاد و مزمن میں فائدہ ہوتا ہے، کیوں کہ پیشاب کی آمد بڑھ جاتی ہے، خون کی آمد کم ہو جاتی ہے اور درد رفع ہو جاتا ہے۔

اعضائے تناسل بھنگ کی تاثیر دماغ پر محرک ہوتی ہے اور معکوس طور پر اعضائے تناسل کے مرکز کو بھی تحریک پہنچتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے استعمال سے پیڑو کی عروق دمویہ بھی کشادہ ہو جاتی ہیں۔ لہٰذا یہ قوت باہ کو تحریک دیتی ہے اور مقوی باہ بھی جاتی ہے اور رطوبتوں کو خشک کرنے کی وجہ سے ممسک تاثیر بھی رکھتی ہے۔ لیکن جب اس کو بار بار پیا جاتا ہے اور زیادہ عرصہ تک بکثرت استعمال کیا جاتا ہے تو بار بار کی تحریک سے اعضائے تناسل میں کمزوری اور سستی لاحق ہو جاتی ہے اور ضعفِ باہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔

مقوی باہ اور ممسک ہونے کی وجہ سے اس کو ضعفِ باہ اور سرعت انزال کے مریضوں میں استعمال کراتے ہیں، لیکن ہمیشہ احتیاط اور اعتدال سے کام لینا چاہیے۔

دافع تشنج اور مسکن ہونے کی وجہ سے خصوصاً رحم کے عضلاتی ریشوں پر مسکن تاثیر ہونے کے باعث اس کو عورتوں کے امراض کثرتِ حیض، عسر طمث تشنجی، عسر طمث عصبی میں استعمال کرانے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ درد وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

دیگر فوائد:۔ بھنگ کو مذکورۂ بالا فوائد کے علاوہ نوبتی بخاروں کو روکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ بھنگ اور پوست خشخاش برابر وزن کو کوٹ چھان کر تپ لرزہ کی آمد سے دو گھنٹے پہلے اس قدر کھائیں جس قدر کہ دو انگلیوں میں آئے۔ تپ لرزہ موقوف ہو جائے گا اور بخار نہیں آئے گا۔ اس کے علاوہ مرچ سیاہ، پیپل، کلونجی، چرائتہ، گیرو ہر ایک ۶ ماشے بھنگ ایک تولہ کو کوٹ چھان کر ایک ماشہ کی مقدار میں بخار آنے سے دو گھنٹے پہلے پانی کے ساتھ کھلائیں۔

بھنگ کے تازہ پتوں کو پیس کر نیم گرم ضماد کرنے یا نیم گرم ٹکیہ باندھنے سے آنکھ کا درد اور آنکھ کی چکاچوندھ کی شکایت دور ہو جاتی ہے جو چمکدار چیزوں کو دیکھنے سے لاحق ہوتی ہے اور بھنگ کے پتوں کا رس کان میں ٹپکانے سے درد کو تسکین ہوتی ہے اور اگر کیڑے ہوں تو وہ مر جاتے ہیں۔

بھنگ نوشی بھنگ نوشی ایک مضر عادت ہے۔ اس کے کثرتِ استعمال سے تن درستی خراب ہو جاتی ہے اور بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ لہٰذا اس سے پرہیز رکھنا ہی بہتر ہے۔ البتہ اگر کوئی شخص تفریحاً تھوڑی مقدار میں اعتدال کے ساتھ پیا کرے اور اس کا عادی نہ ہو تو اس کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ بعض آدمی صبح و شام دونوں وقت بھنگ پیتے ہیں۔ لیکن نہار منہ بھنگ پینا مناسب نہیں ہے۔ عام طور پر بھنگ میں کالی مرچیں ڈال کر پیتے ہیں، لیکن اس سے خشکی بڑھ جاتی ہے۔ لہٰذا اس کے ساتھ اصلاح کے لیے مغز بادام شیریں مقشر، مغز تخم کدوئے شیریں، الائچی اور بادیان جیسی چیزیں گھونٹ چھان کر پئیں۔

بھنگ کی علاماتِ سمیہ اگرچہ بھنگ کی شدید زہریلی علامتیں شاذ و نادر ہی ظہور پذیر ہوتی ہیں لیکن جب کبھی ان کا ظہور ہوتا ہے تو پہلے وہ عام علامتیں پیدا ہوتی ہیں جو ہم نظام عصبی کے زیرِ عنوان بیان کر چکے ہیں، مثلاً ہذیان بہت زیادہ ہوتا ہے، دماغ اُڑتا ہوا محسوس ہوا کرتا ہے اور آخر کار جمود و شخوص لاحق ہوتا ہے اور مکمل بے ہوشی کے بعد دل کی حرکت بند ہو جانے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

یہ واضح رہے کہ ترش چیزیں بھنگ کا نشہ اتارتی ہیں اور میٹھی چیزیں نشہ کو بڑھاتی ہیں۔ لہٰذا بھنگ زیادہ چڑھی ہوئی ہو تو لیموں چُسانے یا لیموں کا رس پانی میں ملا کر پلانے یا کچا آم کھلانے سے نشہ اتر جاتا ہے۔ ان کے علاوہ تھوڑا سا ادرک اور قدرے اسپند باریک کوٹ کر سرکہ میں ملا کر چٹانے سے بھی بھنگ کا نشہ اتر جاتا ہے۔ اسی طرح ادرک اور نمک لاہوری پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر کھلانے سے بھی بھنگ کا نشہ جو غشی تک پہنچا ہوا ہو رفع ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر اثر زیادہ قوی ہو تو اس صورت میں پہلے قے کرائیں اور اگر ممکن ہو تو انبوبۂ معدی (اسٹامک پمپ) سے معدے کو دھو ڈالیں، اور پھر لیموں کا رس پلائیں۔ سر پر سرد پانی کا نطول کریں۔ اگر ضعف زیادہ محسوس ہو تو محرکات دیں، مثلاً برانڈی پلائیں، اذاراقین (اسٹرکنین) کی جلدی پچکاری کریں اور گدی پر رائی کا پلستر لگائیں۔

مزمن علاماتِ سمیہ جو لوگ روزانہ بھنگ پینے کے عادی ہوتے ہیں یا بھنگ کے علاوہ گانجا یا چرس استعمال کرتے ہیں اور ان کے

استعمال میں اعتدال و احتیاط سے کام نہیں لیتے ان کی بھوک بند ہو جاتی ہے جسم دبلا ہو جاتا ہے، نظام عصبی میں فتور لاحق ہو جاتا ہے لڑکھڑا کر چلنے لگتے ہیں، اور بعض لوگ آخر کار جنون یا دیوانگی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کا علاج یہ ہے کہ وہ ان کا استعمال ترک کر دیں اور جو عوارض لاحق ہوں ان کا مناسب علاج کریں۔

بھنگ کی مقدار خوراک طبی کتابوں میں بھنگ کی مقدار خوراک ساڑھے تین ماشے تک لکھی ہے۔ لیکن یہ مقدار خوراک زیادہ ہے۔ ایک ماشہ مناسب مقدار ہے، البتہ آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کر کے تین ماشے تک پہنچا سکتے ہیں، لیکن اس سے زیادہ استعمال کرنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔

بھنگ کے خلاصہ (ایکسٹرکیٹ آف انڈین ہمپ) کی مقدار ½ سے ایک گرین تک ہے۔ لیکن چوں کہ اس کی طاقت مختلف ہوتی ہے، اس لیے اس کو کم مقدار ہی سے دینا شروع کرنا چاہیے، کیوں کہ بعض اوقات ایک گرین کی مقدار میں استعمال کرنے سے زہریلی علامتیں پیدا ہوتی دیکھی گئی ہیں۔

صبغۂ قنب (ٹنکچر آف انڈین ہمپ) کی مقدار خوراک ۵ قطرے سے ۱۰ قطرے تک ہے، اور اس کو مصری یا شکر میں ملا کر دیں، یا لعاب صمغ عربی کے ساتھ پانی میں ملا کر دیں۔ لیکن ٹنکچر ملانے سے پہلے لعاب کو پانی میں ملا لینا چاہیے۔

بھنگ کے مرکبات

معجون فلک سیر بھنگ سبز ایک سیر کو دس سیر دودھ میں رات کے وقت بھگو رکھیں اور صبح کے وقت جوش دیں اس کے بعد چھان کر دہی جمالیں اور بدستور مکھن نکال کر محفوظ رکھیں، بعد ازاں:۔ مشک خالص ایک ماشہ، ورق نقرہ چار ماشے، ورق طلا دو ماشے، بہمن سرخ، بہمن سفید، کبابہ ہر ایک ۶ ماشے، ثعلب مصری، شقاقل مصری، دانہ الائچی خرد، دارچینی، جائفل، لونگ، گل سرخ، فرنجمشک، صندل سفید، بادیان، تودری سرخ، تودری سفید، جاوتری، زعفران ہر ایک ایک تولہ، مغز بادام شیریں مقشر، تخم خشخاش سفید ہر ایک ایک پاؤ، ترنجبین، شہد، مصری یہ تینوں چیزیں برابر وزن اور ان کا مجموعی وزن دواؤں سے تگنا۔

خشک دواؤں کو الگ پیسیں اور ان میں مذکورۂ بالا مکھن ملائیں۔ مغزیات کو الگ باریک پیسیں، اس کے بعد ترنجبین، شہد اور مصری کا قوام کر کے اس میں دوائیں شامل کریں۔ آخر میں ورق طلا، ورق نقرہ ایک ایک کر کے اضافہ کریں اور مشک و زعفران کو عرق کیوڑہ میں کھرل کر کے ملائیں۔

مقدار خوراک:۔ ۶ ماشے سے ایک تولہ تک دودھ کے ساتھ کھائیں۔ فوائد:۔ مقوی باہ اور ممسک ہے۔

بھانگ پاک مقوی باہ و ممسک ہونے کے علاوہ کھانسی، دمہ اور اسہال میں بھی مفید ہے۔ عورتوں کے مرض سیلان الرحم کے لیے نافع ہے۔ نسخہ:۔ بھنگ سبز ایک سیر لے کر کوٹیں اور اس کا پانی نچوڑ کر ڈھائی سیر دودھ میں ملا کر پکائیں یہاں تک کہ کھویا بن جائے اس کھوئے کو تھوڑے گھی میں بھونیں، اس کے بعد مصری ایک سیر کی چاشنی میں ملائیں اور ناگ کیسر، دارچینی، پترج، لونگ، سونٹھ، مرچ سیاہ، پیپل، عاقرقرحا، جائفل، جاوتری، اسگندھ، دودھی، مغز تخم کونچ، بیج بند ہر ایک دو تولے کو کوٹ چھان کر شامل کریں۔

یہ پاک تین ماشے سے ۶ ماشے تک دودھ کے ساتھ کھائیں۔

ڈاکٹری مرکبات

(۱) ٹنکچر کینے بس انڈیکی دس گرین، فینے زونی پانچ گرین، میوسلج اکیشیا نصف ڈرام، ایکوا کلوروفارمائی ایک اونس تک۔ یہ ایک خوراک ہے، دن میں ایسی دو خوراک دیں۔ عرق النسا اور عصبی دردوں میں مفید ہے۔

(۲) ایکسٹریکٹم کینے بس انڈیکی نصف گرین، پلوس اوپیائی نصف گرین، کیمفوری ایک گرین۔ تینوں کو ملا کر ایک گولی بنائیں اور ایسی ایک ایک گولی دن میں دو بار دیں۔ عسر طمث میں نہایت مفید ہے۔

(۳) ایسافے ٹیڈا دو گرین، ایکسٹریکٹم ویریانی ایک گرین، ایکسٹریکٹم کینے بس انڈیکی نصف گرین، سب کو ملا کر ایک گولی بنائیں اور ایسی ایک ایک گولی دن میں دو تین بار دیں۔ عسر طمث عصبی میں مفید ہے۔

(۴) ایکسٹریکٹم کینے بس انڈیکی نصف گرین، ایکسٹریکٹم ہائیڈراسٹس ایک گرین، کیمفر ایک گرین۔ سب کو ملا کر ایک گولی بنائیں اور ایسی ایک ایک گولی دن میں دو بار دیں۔ کثرت حیض میں مفید ہے۔

معلومات

بچوں پر ہوائی حملوں کا اور جلا وطنی کا اثر انگلستان میں بچوں کی جلا وطنی اور ہوائی حملوں کے بچوں پر اثرات کا ملک کے بعض حصوں میں بہت دلچسپی سے مطالعہ کیا گیا ہے۔

جن ماہرینِ نفسیات نے یہ مطالعہ کیا ہے کہ ہوائی حملہ اگر صرف ایک ہی ہو اور اس سے کچھ نقصان بھی نہ پہنچے تب بھی بچے کی نفسیات کو شدید نقصان پہنچ جاتا ہے۔ خواہ وہ بچہ بہ ظاہر کتنا ہی "مطابق معمول" اور بے خوف کیوں نہ نظر آئے۔ مشاہدہ نے ثابت کر دیا ہے کہ جو بچے حملے سے پہلے تیز اور ذہین تھے وہ حملہ کے بعد یکایک غبی، سست، شریر، تکلیف دہ اور مدرسہ سے بھاگنے والے بن گئے اور جس نئے مکان میں انھیں منتقل کیا گیا اس میں پہنچ کر وہ قابو سے باہر ہو گئے۔ ایک بہت ہی عام علامت ان میں یہ پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ فرصت کے وقت میں کسی کام میں دل نہیں لگاتے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ یہ سمجھنے سے قاصر ہیں کہ وہ از خود دوسروں کی ہدایت کے بغیر کیا کریں اور انھیں کسی بات کے متعلق کوئی فیصلہ کرنے کی ذمہ داری لینے سے خوف آتا ہے۔ کھیل کود میں بھی ان سے استقلال دور ہو جاتا ہے اور وہ اپنے اور دوسروں کے لیے ایک مصیبت بن جاتے ہیں۔ جلا وطنی کے ساتھ ساتھ اگر ہوائی حملوں کے اثرات کا بھی اضافہ ہو جائے تو یہ اثرات بہت شدت کے ساتھ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ ہوائی حملے کے بعد اگر جلا وطنی عمل میں آئے تو یہ دیکھا جاتا ہے کہ جذباتی بے اعتدالیاں بہت بڑھ گئی ہیں۔ بہ کثرت بچوں میں فکر مندی، خاموشی، اعصابی ہیجان، بار بار پیشاب آنا، زبان میں لکنت، سوتے میں چلانا، اور بُرے بُرے خواب نظر آنا پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور یہ سب خللِ دماغ کی علامتیں ہیں۔

یہ بات بھی تجربہ میں آئی ہے کہ ہوائی حملہ کے فوری اثرات کی بہ نسبت گھر چھوٹنے اور ماں باپ اور پسندیدہ ماحول سے جُدا کیے جانے کے فوری اثرات بچے پر بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ لیکن ان تکالیف کا انجام خطرناک نہیں ہے اگر ان کے ساتھ عصبی خرابیاں نہ شریک ہو جائیں۔ جس وقت ان بچوں کو پناہ گاہ سے علیحدہ کر دیا جاتا ہے کہ جہاں انھیں ہر وقت یہ فکر کھائے جاتی ہے کہ "میں اپنی اس فرصت کے وقت میں کیا کروں" تو وہ سنبھل جاتے ہیں اور ان کی حالت بہتری کی طرف مائل ہو جاتی ہے اور وہ مدرسے میں یا ہوسٹل میں اچھے طالب علم بن جاتے ہیں۔ ان کی اس نفسیاتی کیفیت کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ کیوں کہ مدرسے کا روزانہ کام اور کھیل، اور ہم عمروں کے ساتھ ہر وقت کی صحبتیں بہت جلد ان کے دل سے خراب اثرات کو زائل کر دیتی ہیں۔

یہ معلوم کرنا دلچسپی سے خالی نہ ہو گا کہ ہوائی حملوں سے جو موتیں واقع ہوتی ہیں ان میں اُن بچوں کی تعداد سب سے کم ہوتی ہے جن کی عمریں پانچ سے پندرہ سال کے درمیان ہیں۔

اس دنیا کا سب سے بہتر آلہ اس میں ذرا سا بھی شک نہیں کہ اس دنیا میں جتنے آلات یا اوزاروں کا علم ہے ان میں انسانی دماغ سب سے بہتر ہے۔ یہ اسی عجیب و غریب آلہ کے کرشمے ہیں کہ جو سادہ اور بے جان غذا ہم کھاتے ہیں وہ ہضم ہو کر دوسرے دن چلنے پھرنے، بولنے چالنے اور غور و فکر کرنے کی طاقتوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ غور و فکر کی اس نادرِ زمانہ مشین کے لیے کہ جس میں کروڑہا کروڑ خلیے اور پٹھوں اور سنکھوں باریک ریشے شامل ہیں، یہ ضروری ہے کہ اگر اس سے صحیح کام لینا ہے تو اسے ایسے حالات میں رکھنا چاہیے جو اس کے لیے بالکل موزوں اور مناسب ہوں۔ اس مشین میں قلب سے بالکل صحیح مقدار خون پہنچنا چاہیے، پھیپھڑوں سے بالکل صحیح مقدار آکسیجن گیس کی پہنچنا چاہیے۔ معدہ اور امعاء سے بالکل صحیح اور موزوں قسم کی خوراک پہنچنی چاہیے۔ اس میں سے خون اور لمف کے ذریعہ سے فضلات کا برابر اخراج عمل میں آنا چاہیے اور فرسودہ حصّوں کی باقاعدگی کے ساتھ آرام اور نیند کے ذریعہ سے مرمت ہونی چاہیے۔ یہ ان ضروری چیزوں میں سے چند ہیں جو صحیح اور پُر قوت دماغی کام کے لیے درکار ہوتی ہیں لیکن انسان ان تمام باتوں کی طرف کس قدر کم توجہ دیتا ہے! یہ واقعہ ہے کہ اپنے جسم کی اس عجیب مشین کو درست حالت میں رکھنے

کی خاطر ہم اتنی تکلیف بھی گوارا نہیں کرتے جتنی اپنے گھوڑ دوڑ کے گھوڑوں یا اپنے کتوں کے لیے برداشت کرتے ہیں۔

آنسو بڑا کام دیتے ہیں آنسوؤں کے اندر خدا نے جراثیم کے مار دینے کی جو خاصیت رکھی ہے اس کی بدولت ہم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ مشاہدے سے ثابت ہو گیا ہے کہ آنکھ کے سامنے اور پپوٹوں کے اندر کی جانب جو غشاء بلغمی ہو وہ عام طور پر جراثیم سے بالکل خالی رہتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ آنکھ پر جو اعمالِ جراحی کیے جاتے ہیں وہ بھی جراثیم کے اثر سے خراب نہیں ہوتے۔ ڈاکٹر رچرڈ ٹامسن اور ڈاکٹر ایڈورڈ گیلارڈ و نے "امریکن جنرل آف آفتھیل مالوجی" میں اپنے تجربات کا ذکر کیا ہے جو انہوں نے آنسوؤں کی جراثیم کش خاصیت کے متعلق کیے ہیں۔ پیاز کو چھیل کر آنکھوں کے قریب رکھنے سے بہت سے آدمیوں کے آنسو نکال کر جمع کیے گئے اور پھر ان پر تجربہ کیا گیا۔

آنسوؤں کے پچاس فی صدی طاقت کے محلول نے "اسٹیفلوکوکائی" (پیپ پیدا کرنے والے جراثیم) کا نشو و نما روک دیا۔ پچیس فی صدی طاقت کے محلول سے یہ فائدہ حاصل نہ ہو سکا۔

گرم دودھ کی غذائیت اور محفوظ رکھنے کی استعداد ۱۹۴۱ء میں ہندستان اور برما کے متعلق ایک سرکاری رپورٹ شائع ہوئی تھی جس میں دودھ کے بازار میں فروخت کیے جانے کا ذکر تھا اور اس میں اس بات کی طرف اشارہ تھا کہ سائنس داں جو غذاؤں کے متعلق تحقیقات کرتے ہیں وہ دودھ کے متعلق تحقیقات کریں کہ گرم دودھ کس حد تک محفوظ رہ سکتا ہے اور اس کی غذائیت پر گرمی کا کیا اثر ہوتا ہے اور ریلوں اور موٹروں کے ذریعے سے اسے گرم حالت میں لے جانا کہاں تک مناسب ہے۔ یہ بھی تجویز کیا گیا تھا کہ معلوم کیا جائے کہ جانوروں کے تھن سے نکلتے ہی دودھ کو کس قدر حرارت پہنچا دینی چاہیے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے میں اس کا درجۂ حرارت کتنا رکھا جائے، نیز یہ کہ اس دودھ کو کتنے عرصہ کے اندر استعمال کر لینا چاہیے۔

اگر کوئی طریقہ ایسا معلوم ہو جائے کہ جس سے دودھ کو چوبیس گھنٹے تک عمدہ حالت میں رکھا جا سکے اور اس کی غذائیت میں بھی فرق نہ آئے تو اسے یخ بستہ رکھنے اور اس کے جراثیم ضائع کرنے کے موجودہ طریقوں سے جن میں بے انتہا مصارف ہوتے ہیں نجات مل جائے۔

دودھ کو گرم کرنا اور برابر گرم ہی رکھنا گرم آب و ہوا کے ممالک کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ اس کے علاوہ یہ طریقہ دودھ کو قابلِ فروخت حالت میں دیر تک رکھنے کے لیے بہت ہی سستا ہے۔ تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ ۱۵۰ ڈگری فیرنہائٹ پر دودھ اس سے بہت زیادہ عرصہ تک عمدہ رہتا ہے جتنا کہ ۸۰ درجہ فیرنہائٹ یعنی فضا کی معمولی گرمی پر۔ کچھ سال فوجی ڈیری فارمس میں یہ طریقہ اختیار کیا گیا تھا۔ تمام دودھ کو ۱۴۵ درجہ فیرنہائٹ تک حرارت پہنچائی جاتی تھی اور آدھے گھنٹے تک اسی حرارت پر رکھا جاتا تھا۔ جن ڈیریوں میں دودھ کو ٹھنڈا فروخت کیا جاتا ہے ان میں یہ دستور ہے کہ اسے ۴۰ درجہ فیرنہائٹ تک سرد کر دیا جاتا ہے اگر باہر بھیجنا ہو ورنہ مقامی فروخت کے لیے ۵۰ درجہ تک سرد کرتے ہیں۔ تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ گرم کیے ہوئے دودھ میں سرد کیے ہوئے دودھ کی بہ نسبت جراثیم کی تعداد زیادہ تھی۔

اس طریقے میں زیادہ دانشمندی ہے کیوں کہ اس طرح گرم دودھ اتنے ہی عرصہ تک بگڑنے سے محفوظ رہتا ہے جتنا کہ سردی پہنچانے سے اور مقابلتاً خرچ کچھ نہیں ہوتا۔

مسٹر الیف، ڈبرو حکومت کے امپیریل ہیبنڈری کمشنر ہیں اپنے ایک خط میں لکھتے ہیں کہ "جہاں تک مجھے معلوم ہے ہندستان میں اُن تبدیلیوں کے متعلق کوئی تحقیقات نہیں کی گئی ہے جو دودھ کو ایک عرصۂ دراز تک ۱۴۵ درجہ فیرنہائٹ کی حرارت پر رکھنے میں پیدا ہوتی ہیں۔ اتنا میں کہہ سکتا ہوں کہ شمالی ہندستان میں یہ ایک عام دستور ہے کہ حلوائی دودھ کو ۱۲۵ درجہ فیرنہائٹ کی گرمی پر رکھتے ہیں اور اسی طرح اسے فروخت کرتے ہیں۔"

مدراس کے اخبار "ہندو" میں ایک مضمون شائع ہوا تھا اس میں تحریر تھا:

"دودھ کو پھٹنے سے محفوظ رکھنے کے لیے کونسا طریقہ بہتر ہے۔ عام دستور یہ ہے کہ تھن سے نکلتے ہی اسے سرد کر دیا جاتا ہے لیکن تازہ ترین تجربوں سے یہ معلوم ہوا ہے کہ دودھ کو اگر گرم رکھا جائے تو زیادہ حفاظت ہو جاتی ہے۔ کیلی فورنیا یونی ورسٹی کے

سائنس دانوں کی رائے کے مطابق دودھ کو پھٹنے سے بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے ۸۰ سے ۹۰ درجہ فیرنہائٹ کی حرارت پر دو تین گھنٹے رکھا جائے۔ ایسے دودھ کے امتحان سے معلوم ہوا ہے کہ وہ تیس گھنٹوں تک نہیں بگڑا۔ جو جراثیم دودھ کو پھاڑتے ہیں وہ اس وقت تک بے کار رہتے ہیں جب تک دودھ کسی قدر ٹھنڈا نہ ہو جائے۔"

ڈاکٹر ڈبلیو، آر، ایکرائڈ نے جو کونور (مدراس) میں غذاؤں کی تحقیقات کے ڈائرکٹر ہیں، گزشتہ سال لکھا تھا کہ ۱۲۵ درجہ فیرنہائٹ کی حرارت مختلف اوقات میں پہنچانے سے دودھ کی غذائیت پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ حرارت پہنچنے سے حیاتین "ج" ضرور ضائع ہو جاتا ہے۔ لیکن دودھ کے اندر اس حیاتین کی مقدار ہی بہت کم ہوتی ہے اور یہ حیاتین خوراک کی دوسری چیزوں سے جسم میں پہنچایا جا سکتا ہے۔ بہت دیر برابر حرارت پہنچانے سے ممکن ہے کہ حیاتین "ب" بھی کسی قدر ضائع ہو جائے۔ لیکن یہ حیاتین بھی دودھ میں برائے نام ہی ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ دوسرے تمام حیاتین بالکل خراب نہیں ہوتے۔ دودھ کا سفوف بنانے کے لیے اسے بہت تیز حرارت دینی پڑتی ہے اور جب اس سفوف سے دودھ بناتے ہیں تو اس میں اور تازہ دودھ میں صرف اتنا ہی فرق ہوتا ہے کہ اس میں حیاتین "ج" بالکل نہیں ہوتا۔

اچھے گھر درازیٔ عمر کا باعث ہوتے ہیں ڈاکٹر لوئس آئی ڈبلن اور ڈاکٹر ہربرٹ ایچ، مارکس نے تحقیقات کے بعد معلوم کیا ہے کہ درازیٔ عمر پر گھر کی خوش گوار فضا کا اس سے زیادہ اثر پڑتا ہے جتنا ورثہ کا۔ ان دونوں ڈاکٹروں کے تجربات امریکا کے زندگی کا بیمہ کرنے والی انجمنوں کے طبی مشیروں کے سالانہ اجلاس میں بیان کیے گئے تھے۔ انھوں نے سنہ ۱۸۹۹ سے سنہ ۱۹۳۹ تک ایک لاکھ اٹھارہ ہزار بیمہ شدہ شخصوں کی زندگی کا مطالعہ کیا تھا۔ انھیں یہ معلوم ہوا کہ جو ایک چیز انسانی عمر زیادہ کرنے میں سب سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ کسی شخص کے ماں اور باپ میں سے کوئی ایک یا دونوں زندہ ہیں، یا دونوں کے دونوں یا کوئی ایک مر چکا ہے جب کہ اس شخص نے بیمہ کرانے کی درخواست دی۔

جن لوگوں کے بیمہ کرانے وقت ماں اور باپ دونوں زندہ تھے ان میں اموات سب سے کم ہوئیں۔ گویا انھوں نے سب سے زیادہ عمریں پائیں۔ ان میں اموات کا اوسط اس اوسط کا ۸۸،۴ فی صدی تھا جو بیمہ کرتے وقت ان کی عام صحت کے لحاظ سے ڈاکٹروں نے مقرر کیا تھا۔ جن لوگوں کے ماں باپ میں سے کوئی سا ایک بیمہ کی درخواست کے وقت زندہ نہ تھا ان میں اموات کا اوسط ۹۰،۷ فی صدی تک پہنچ گیا۔ گویا اندازہ کیے ہوئے اوسط سے برائے نام ہی کم تھا۔ لیکن جن لوگوں کے بیمہ کراتے وقت ماں باپ دونوں مر چکے تھے ان میں اموات کا اوسط متوقع اوسط سے بھی بڑھ کر ۱۰۰،۸ فی صدی پہنچ گیا تھا۔ ان حالات کا بغور مطالعہ کرنے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ بیمہ کرانے والے بچوں میں سے جن کے ماں باپ دونوں یا ان میں سے کوئی سا ایک مر چکا تھا انھیں گھر کی وہ راحت میسر نہ آئی جو والدین کی زندگی میں میسر آیا کرتی ہے۔ انھیں دوسرے بچوں کے مقابلہ میں نہ اچھا مکان ملا، نہ عمدہ کھانا اور نہ کافی اور آرام دہ لباس۔ اور ان میں سے بہت سوں کو چھوٹی ہی سی عمر میں اپنے لیے روٹی کمانا اور کام کرنا پڑا اور اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ زیادہ تر بچوں کو پیٹ کی خاطر ایسے کام اختیار کرنا پڑے جن سے وہ مانوس نہ تھے اور انھیں کم مزدوری ملتی تھی۔

ایک یہ چیز بھی ہے کہ یتیم و یسیر بچوں کے اخلاق کی نگرانی کرنے والا بھی کوئی نہیں ہوتا اور وہ خراب بلکہ مضر صحت عادات میں مبتلا ہو جاتے ہیں، اور ان کی یہ بداخلاقیاں آگے چل کر ان کی عمر گھٹانے کا سبب ہو جاتی ہیں۔

طبّی ورزش یا حرکاتِ اسوجی[1]

از ڈاکٹر جے۔ ایچ۔ کلوگ۔ (ایم۔ ڈی)

طبی حیثیت سے مختلف ورزشی حرکات کی قدر و قیمت کا وحشی اور مہذب دونوں قسم کی اقوام کو بہت پہلے سے علم تھا۔ زمانہ پاستان میں چینی لوگ جو صفحۂ زمین پر قدیم ترین قوم ہیں اور اسی طرح ہندستان کے باشندے ورزش کو ایک قیمتی چیز سمجھتے تھے۔ ان اقوام کی تحریرات سے معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار سال یا اس سے بھی زائد عرصہ سے یہ اقوام ورزش اور کسرت کو بطور علاج استعمال کرنے کے فن سے واقف تھیں اور بسا اوقات اس کو کم و بیش منظم طریقہ پر عمل میں لاتی تھیں۔ قدیم یونانی اور رومی بھی مختلف قسم کی ورزشیں صرف جسمانی نشو و نما کے لیے نہیں بلکہ بہت سے امراض سے نجات حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا کرتے تھے۔

ان مذکورہ بالا مختلف اقوام کے مختلف الانواع مختص العوام ورزشوں کے قدیم اور جدید طریقے ذکر کرنا دلچسپی کا باعث ہو سکتا ہے لیکن ہمارے پاس اتنی تفاصیل کے لیے جگہ نہیں۔ ہم اپنے بیان کو ورزش کی صرف ان ہی انواع تک محدود رکھیں گے جو آج کل "حرکات اسوجی" (Swedish Movements) کے نام سے مشہور ہیں۔

حرکات مذکورہ کے طبی فوائد

ان حرکات کو جو اہمیت امراض کے علاج میں حاصل ہے وہ اس قدر مسلم ہے کہ اس کی افادیت ثابت کرنے کے لیے کوئی دلیل پیش کرنے کی ضرورت نہیں بجز اس کے کہ ان کے عمل میں لانے کے نتائج سے ناظرین کرام کو آگاہ کر دیا جائے۔ جب پہلے پہل یہ طریقۂ علاج مروّج ہوا تو چند سالوں تک قابل اطبا بھی اسے بنظرِ اشتباہ دیکھتے تھے اور اس کا استعمال نیم حکیموں اور عطائیوں کے لیے چھوڑ دیا گیا تھا۔ اکثر دفعہ اس کا استعمال غیر محتاط اشخاص کرتے تھے، جو یہ دعوے کر کے اپنے آپ کو ہر دل عزیز بنانا چاہتے تھے کہ ہمیں قوائے مقناطیسیہ کی دہانت حاصل ہے۔ ایسی بہت سی مثالیں پائی جاتی ہیں کہ مریضوں کو ان عطائیوں کے اس علاج سے فائدہ ہوا لیکن حقیقت میں ان کی کامیابی کا راز یہ تھا کہ یہ مقناطیسی ڈاکٹر عموماً یہی مخصوص ورزشی حرکات استعمال کراتے تھے جس کے نتیجہ کے طور پر مریض شفایاب ہوتے تھے۔ اب ہم ان طبی ورزشوں کے استعمال کے بعض اہم نتائج کا مختصراً ذکر کرتے ہیں جو طبی حیثیت سے فائدہ بخش ہیں۔

(۱) دورانِ خون کو باقاعدہ بنانا علم افعال الاعضاء کی یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ حرکاتِ عضلیہ کا دورانِ خون پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ عضلات کی تحریک سے وریدوں کے اندر خون پر دباؤ پڑتا ہے اور دل کی طرف وہ نسبتاً بہت زیادہ تیزی کے ساتھ لوٹتا ہے۔ جب عضلات کی حرکت میں کوئی نقص واقع ہو، مثلاً کوئی شخص صاحب فراش ہو یا روزانہ کثرت کرنے کے ناقابل ہو، ان صورتوں میں حرکات اسوجی نہایت حیرت انگیز نتائج پیدا کرتی ہیں اور ان سے غیر متوازن دورانِ خون اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ جن اشخاص کے ہاتھ پاؤں عادتاً سرد رہتے ہیں وہ اگر اپنے ان اعضا کو ان حرکات کے موافق حرکت دیا کریں تو اس سے ان لوگوں کو خاص فائدہ ہوگا۔ یہ ایک فروعی تدبیر ہے۔ بایں ہمہ جہاں تک ہم جانتے ہیں اس عارضہ کا دوسرا کوئی ایسا علاج نہیں جس سے فوراً ایسے نمایاں اور پائدار نتائج حاصل ہوں۔ ان حرکات کو اگر تمام ظاہر بدن تک توسیع دی جائے تو اس سے نہایت عمدہ طور پر سر، عمود فقری، جگر اور دیگر اعضا کے اجتماع خون یا احتقان الدم میں تخفیف ہو جاتی ہے۔

(۲) تولیدِ رطوبات اور اخراج رطوبات میں زیادتی اگر تولید رطوبات یا اخراج رطوبات میں بہت ہی کمی

---

[1] عربی زبان میں ملک سویڈن کو اسوج کہتے ہیں۔ چونکہ مختلف اعضا کے مخصوص حرکات سے مختلف طبی اغراض حاصل کرنے کا طریقہ سویڈن کے ڈاکٹروں نے دریافت کیا ہے، اس لیے اس قسم کی طبی ورزش کو حرکات اسوجی سے موسوم کرنا بہت موزوں ہے۔

آجائے تو ان حرکات کے عمل میں لانے سے بڑا فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ جگر کا فعل سست پڑ جانے یا ملد کے اپنے عمل کو چھوڑ دینے کی حالت میں یہ حرکات خصوصیت سے مفید ثابت ہوتی ہیں۔

(۳) **زیادتیٔ تنفس** فعل تنفس کے سوا جسم کا اور کوئی دوسرا عمل نہیں جس کے سرعت کے ساتھ پائیدار طور پر بڑھانے میں یہ حرکات زیادہ موثر اور کارآمد ہوں۔ ایسے بہت سے مریضوں کو ہم جانتے ہیں جنھوں نے پھیپھڑے کی ورزشی حرکات عمل میں لاکر چند ہفتوں کے قلیل عرصہ میں اپنی استعداد تنفس کو پہلے سے دگنا کر لیا ہے۔

(۴) **قوتِ ہاضمہ میں اضافہ** معدہ کے فعل کی خرابی اور دوسرے اعضائے پرانے مرضوں کا علاج کچھ مشکل نہیں ہے اگر مریض کے عضلات کی عام قوت بحال ہو اور اس کے آلاتِ ہضم حیثیتی سے اپنے افعال انجام دینے کے عادی ہوں اگر یہ بات نہیں ہے تو ہم کو لازم ہے کہ عضلات اور آلاتِ ہضم کے افعال اور ان کی طاقت کو بحال کرنے کے لیے حرکاتِ اسوجی سے مدد لیں اور اپنی اور مریض کی توجہ کسی اور طرف برباد نہ کریں۔ ہم کئی سال سے اس قسم کی پیش آمدہ صورتوں میں یہی طریقِ علاج عمل میں لا رہے ہیں اور دن بدن اس کے نتائج کے متعلق ہمارا اطمینان بڑھتا جا رہا ہے۔

(۵) **غذا کے جزو بدن اور بدل ما یتحلل ہونے میں اضافہ** مزمن امراض میں معالج کی کوششیں رائگاں جاتی ہیں کیونکہ اکثر صورتوں میں غذا کے جزو بدن ہونے میں نقصان واقع ہو جانا ان مریضوں کے کامیابی کے ساتھ علاج کرنے میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ہوتا ہے جس کا دور کرنا بے حد ضروری ہے۔ صرف غذا کھا لینا یا اس کا ہضم کر لینا کچھ بھی فائدہ بخش نہیں جب تک وہ بدل ما یتحلل نہ ہو اور جزو بدن نہ بن جائے۔ حرکات اسوجی کے احتیاط اور مہارت کے ساتھ عمل میں لانے سے بڑھ کر غذا کے جزو بدن ہونے کے لیے کوئی دوسرا ذریعہ محرک اور مفید نہیں۔ تمام ملکوں کے نامور اطبا نے اب اس حقیقت کو کامل طور پر تسلیم کر لیا ہے کہ اکثر حالاتِ مرض میں ان حرکات کو واحد علاج کے طور پر وثوق کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(۶) **کارکردگی میں اضافہ** طبی ورزشوں کی بدولت جسم کی کارکردگی کے بڑھ جانے کا ثبوت یہ کیا کم ہے کہ ناتواں اور نڈھال مریض اپنی جسمانی کمزوریوں کو دور کر کے جلد توانا ہو جاتے ہیں۔ بلکہ اکثر صورتوں میں ان کے استعمال کا فوری اثر یہ ہوتا ہے کہ درجہ حرارت غریزی میں نمایاں زیادتی ہو جاتی ہے جس کی سوائے اس کے اور کوئی توجیہہ نہیں کی جا سکتی کہ ان ورزشوں کے نتیجہ کے طور پر قوائے حیات کے عمل میں بیشی ظاہر ہوتی ہے۔ جیسا کہ نتیجہ سے صاف ظاہر ہے۔ ضعف عامہ کے علاج اور تمام دوسرے ایسے امراض کے علاج میں جن میں کہ قوائے حیات کا عمل کمزور پڑ جائے یہ طریق علاج نہایت مفید ہے۔

(۷) **حرکات عضلیہ کی تنظیم** ان تمام صورت ہائے مرض میں جن میں عضلات کی حرکات بے قاعدہ ہو جائیں مثلاً عمود فقری کے مختلف النوع انحرافات جو عضلات کے غیر متوازن عمل کا نتیجہ ہوتے ہیں یا اکثر صورتوں میں جب کہ رحم اپنی جگہ سے ٹل جاتا ہے، نیز دیگر نسائی امراض میں ان ورزشوں سے موثر اور کوئی دوسرا علاج نہیں۔ فالج کی صورت میں کوئی دوسرا علاج اس کے ہم پلہ نہیں۔ البتہ برقی علاج اس کی ہمسری کرے تو کرے۔ اگر کبھی ہم مجبور ہی ہو جائیں کہ ان دونوں علاجوں میں سے کسی ایک کو اختیار کریں تو ہم یقیناً مفید ترین ہونے کی وجہ سے اوّل الذکر کو ترجیح دیں گے۔

ان حرکات کے استعمال کے اصول عامّہ

"طبی ورزش" کے استعمال کے لیے امور مفصلہ ذیل کا ملحوظ رکھنا نہایت ضروری ہے:-

(۱) اس بات کی احتیاط کی جائے کہ ان حرکات کی نوعیت حالت مرض کے عین موافق ہو۔

(۲) اگر حرکات مخصوصہ جن کو عمل میں لانا ہے اس قسم کی ہوں کہ خود مریض ان کو عمل میں لا سکتا ہے تو پہلے اس کو ان کا استعمال احتیاط کے ساتھ سیکھ لینا چاہیے، کیوں کہ صحیح استعمال پر ہی سب کچھ موقوف ہے۔ اگر یہ حرکات کوئی دوسرا شخص مریض کو بتائے تو اسے پورا پورا تربیت یافتہ ہونا چاہیے۔ کیوں کہ بے سمجھے بوجھے ان ورزشوں سے بجائے فائدہ پہنچنے کے نقصان اور ضرر کا احتمال ہے۔

(۳) ان حرکات کے استعمال کے لیے بہترین وقت صبح کے دس بجے یا ظہر کے بعد تین اور چار بجے کے درمیان ہے۔ ہاں یہ دوسری بات ہے کہ کسی خاص وجہ سے مثلاً فعل ہضم کی سستی کی صورت میں کوئی دوسرا وقت مناسب اور موزوں معلوم ہو۔

(۴) ابتدا میں یہ حرکات نرمی کے ساتھ عمل میں لائی جائیں۔ یہ خیال رہے کہ ان سے عضلات میں اکڑاؤ اور اعصاب میں سوزش

پیدا نہ ہونے پائے۔ اگر پوری احتیاط نہیں کی جائے گی تو ان عوارض کا ظہور میں آنا بالکل ممکن ہے۔ اگر بالفرض ان ورزشوں سے خفیف قروح اور جروح ظہور میں آئیں یا اعصاب میں سوزش اور التہاب پیدا ہو یا اسی قسم کی اور معمولی ناگوار علامات ظاہر ہوں تو مریض کو یہ کہہ کر تسلی دی جائے کہ چند دنوں میں یہ عوارض رفع ہو جائیں گے۔ اور حقیقت بھی یہی ہے۔

(۵) ان حرکات کے استعمال میں ہمیشہ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ان کو ایسی حد تک کبھی نہ پہنچایا جائے جس سے زیادہ تھکن پیدا ہو۔ استعمال کے بعد مریض کو ایک دو گھنٹے کے لیے لازماً آرام کرنا چاہیے۔

مختلف حرکات کا بیان ان حرکات کی مختلف تین قسمیں ہیں۔ حرکاتِ فعلیہ۔ حرکاتِ انفعالیہ۔ حرکاتِ بین بین۔
پہلی قسم سے وہ حرکات مراد ہیں جو خود مریض کی ذاتی کوشش کا نتیجہ ہوں۔ دوسری قسم سے وہ حرکات مراد ہیں جو کوئی دوسرا شخص اس کے لیے عمل میں لائے۔ تیسری قسم کی حرکات دونوں قسم کی حرکات کا مجموعہ ہوتی ہیں۔ مریض اور اس کا تیمار دار دونوں شریکِ عمل ہوتے ہیں جس کی کیفیت یہ ہے کہ یا تو دونوں ان حرکات کو باری باری سے یکے بعد دیگرے عمل میں لاتے ہیں یا بہ یک وقت دونوں عمل میں لاتے ہیں اور ہر ایک خفیف طور پر دوسرے کے فعل میں مزاحمت کرتا ہے۔ جن اداروں میں علاج کا انحصار تقریباً ان ہی حرکات پر ہے وہاں عام طور پر مختلف النوع حرکات عمل میں لائی جاتی ہیں۔ ہمیں تمام مختلف حرکات کی تفصیل سے سروکار نہیں۔ ہم مختصراً فقط چند ایک حرکات کا بیان کریں گے، جن کو ہم نے نہایت مفید پایا ہے اور جن کو بآسانی عمل میں لایا جا سکتا ہے۔

وہ حرکات جن سے دھڑ کے عضلات کا نشوونما ہوتا ہے

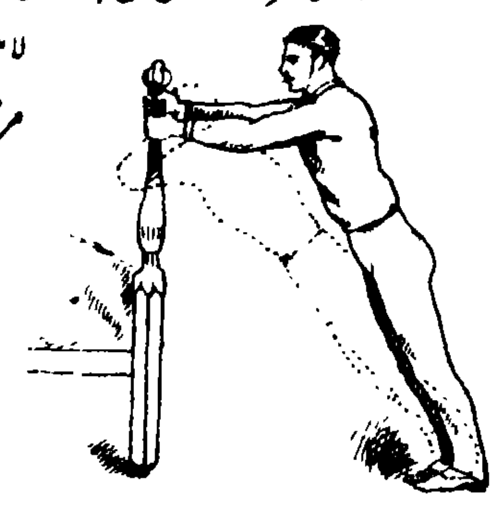
اشکال نمبر ۱ تا نمبر ۱۴ میں ان حرکات کا اظہار کیا گیا ہے جو خصوصیت سے پیٹھ، سینہ اور پیڑو کے عضلات کو نشوونما دینے کے لیے تجویز کی گئی ہیں۔



شکل نمبر ۱ کا تعلق اس ورزش سے ہے جو دروازے کی چوکھٹ یا مساوی بلندی کے دو کھمبوں کے درمیان عمل میں لائی جائے۔ ورزش کرنے والے کی پوزیشن کو ملاحظہ شکل سے کافی طور پر واضح کیا گیا ہے۔ اس ورزش میں ایک پاؤں اٹھا کر اس کو اس طرح آگے بڑھایا جاتا ہے گویا وہ آگے بڑھ رہا ہے اور عین اسی حالت میں پوری قوت کے ساتھ جسم کو آگے کو دھکیلا جاتا ہے پھر آگے کی حرکت کو یکایک اپنی بانہوں سے روکا جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا کہ جسم کے مقدم حصہ خصوصاً سینہ کے عضلات پر بڑا دباؤ پڑتا ہے۔ اس آگے کی طرف حرکت کرنے کے بعد پاؤں کو پیچھے لا کر دوسرے پاؤں کے برابر کر دیا جاتا ہے۔ اس قسم کی حرکت کو ہر ایک پاؤں سے آٹھ دس بار دہرایا جاتا ہے۔ جیسے کہ اس قسم کی تمام حرکات کا قاعدہ ہے۔ اس کو مضبوط ارادہ کے ساتھ عمل میں لایا جائے اور اپنی قوتِ باطن اور عضلات کی طاقت کو استعمال کیا جائے۔ الغرض یہ سینہ کو مضبوط کرنے کا نہایت ہی عمدہ ذریعہ ہے۔



شکل نمبر ۲ سینے کے نشوونما اور دھڑ کے عضلات کو مضبوط کرنے کے لیے ایک قابلِ تعریف ورزش ہے جسم کو کس دینے کی غرض سے دونوں پاؤں کو پھیلا کر کھڑے ہوں، دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر آپس میں جوڑ دیں۔ دھڑ کو ایک پہلو سے دوسرے پہلو کی طرف مسلسل کئی بار جنبش دیں اور پھر بعینہٖ یہی حرکت آگے پیچھے کی طرف سے عمل میں لائیں۔ (ایک مرتبہ جسم کو آگے کی طرف جنبش دیں اور دوسری مرتبہ پیچھے کی طرف۔)



شکل نمبر ۳ اپنے ہاتھوں سے پلنگ کے ڈنڈے کو یا کسی حلقہ کو جو دیوار یا کھمبے کو لگائی جائے پکڑ کر جسم کا بوجھ کسی حد تک ہاتھوں پر ڈالا جائے۔ اس ورزش میں جسم کو جھولے کی طرح جنبش میں لایا جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں کے سہارے کے مرکز وہی ہوتے ہیں جو جنبش کے مرکز ہیں۔ اس حرکت میں اس طرح تنوع پیدا کیا جا سکتا ہے کہ بانہوں کو کہنیوں پر جھکا کر جسم کو آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی طرف گرنے دیا جائے۔ جس کے بعد بانہوں کو سیدھا



کرکے جسم کو اپنی پہلی حالت پر لایا جائے ۔ اس ورزش سے چھاتی پھیلنے لگے گی اور پیڑو اور پیٹھ کے عضلات قوی ہوتے چلے جائیں گے۔

شکل نمبر ۴ تکیہ کو دونوں گھٹنوں کے اندر دبا کر اور دو زانو ہو کر جسم کو سہارا دیا جائے ، اور جب جسم آگے جھکنے لگے جس کو شکل ہذا میں خط منقوط سے ظاہر کیا گیا ہے تو ایڑیوں کو اٹھنے نہ دیا جائے ۔ ان کو یا تو کوچ کے کنارے کے اندر دبا کر رکھا جائے یا اسی طرح کسی اور مناسب چیز کو کام میں لایا جائے ۔ اس ورزش کا نہ صرف دھڑ پر اثر پڑتا ہے بلکہ پنڈلی اور ران کے عضلات بھی اس سے قوت پکڑتے ہیں۔

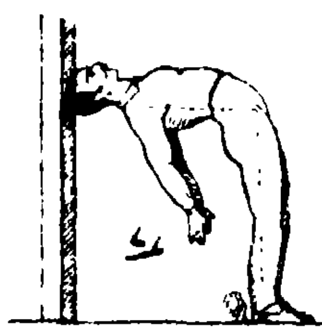




شکل نمبر ۵ مریض کسی دیوار یا کھمبے کے ساتھ کھڑا ہو کر جہاں تک اس کے امکان میں ہو ، آگے کی طرف جھکے ۔ لیکن شرط یہ ہے کہ اس کے گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے ۔ پھر کسی مددگار کی اعانت سے سر کو فوراً گھٹنوں کی سطح کے برابر نیچے کر لیا جائے۔

شکل نمبر ۶ اس ورزش کی کیفیت ہے کہ جہاں تک ممکن ہو مریض اپنے سر کو پیچھے کی طرف لے جائے ۔ سر کو کسی دیوار یا کھمبے سے ٹکا لیا جائے تاکہ وہ پیچھے کی طرف نہ گرے۔

شکل نمبر ۷ یہ بھی مندرجہ بالا قسم کی ورزش ہے ۔ لیکن سر کو پیچھے کی طرف لے جانے میں بہت مبالغہ



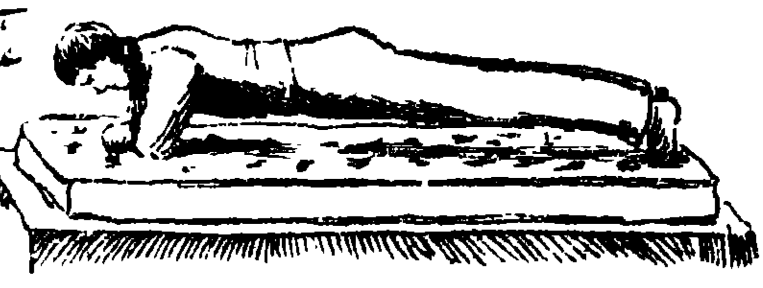
کیا جاتا ہو یعنی جسم کو اس قدر پشت کی طرف جھکایا جاتا ہے کہ اس سے زاویہ قائمہ بن جاتا ہے اس ورزش میں یہ ضروری ہوتا ہے کہ کوئی مددگار اپنے ہاتھ سے مریض کی پشت کو سہارا دیے رکھے۔



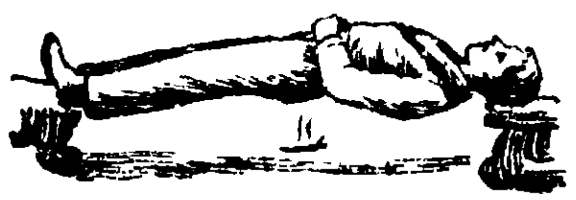
شکل نمبر ۸ خیال کیا جاتا ہے کہ اس ورزش سے پشت کے عضلات میں طاقت پیدا ہوتی ہے ۔ دھڑ کو پورے طور سے اکڑا کر رکھا جائے اور اسی حالت میں اس کو چند سکنڈ تک رہنے دیں یا جب تک کہ عضلات میں تھکن کے آثار ظاہر ہونے شروع ہوں۔



شکل نمبر ۹ جسم کو پاؤں کی انگلیوں کے سہارے رکھا جائے جو فرش پر ٹکی رہیں اور ہاتھوں کو سٹول یا کسی چبوترے پر جو فرش سے ایک فٹ کے قریب اونچا ہو رکھ لیں ۔ اس سے سینے پر آگے کی طرف دباؤ پڑتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس کا پھیلاؤ بڑھ جاتا ہے۔



شکل نمبر ۱۰ یہ ورزش بھی سابقہ ورزش سے کسی قدر مشابہ ہے لیکن اس کا عمل مختلف ہے ۔ اس سے زیادہ تر پیڑو کے عضلات میں کھنچاؤ اور تناؤ پیدا ہوتا ہے ۔ پیڑو کے احشا اور مقعد وغیرہ کے استرخا میں اس سے عمدہ نتائج حاصل ہوتے ہیں جسم کو آہستہ آہستہ اپنی حالت پر لایا جائے اور تھوڑی دیر کے لیے رہنے دے کر دوبارہ گرسنہ دیں ۔ ایک دو منٹ آرام کرکے ورزش مذکور کو دوہرایا جائے ۔ یہاں تک کہ جسم کو پانچ سے دس مرتبہ تک اوپر اٹھنے اور بلند ہونے کا موقع ملے۔



شکل نمبر ۱۱ اس ورزش کی کیفیت یہ ہے کہ فرش زمین سے چند انچ اوپر اٹھے ہوئے چبوتروں پر اپنے سر اور ایڑیوں کو سہارا دے کر تمام جسم کا بوجھ ان پر ڈال دیا جائے ۔ اس سے گردن ، دھڑ اور ٹانگوں کے عضلات

کو سخت عمل کرنا پڑتا ہے۔ مریض کو ابتدا میں اپنے جسم کو ٹھیک پوزیشن میں رکھنے کے لیے کسی دوسرے کی مدد کی ضرورت ہوگی۔ بہرحال چند سکنڈ تک جسم کو اسی حالت میں رہنے دے کر پھر استراحت کے لیے فرش پر گرنے دیں۔ تین چار منٹ کے بعد پھر اس کا اعادہ کیا جائے دہرانے کی تعداد کا انحصار سراسر مریض کی طاقت پر ہے۔ احتیاط رکھیں کہ عضلات پر بہت زیادہ دباؤ نہ ڈالا جائے۔ مبتدیوں سے اکثر یہ غلطی ہو جایا کرتی ہے۔

شکل نمبر ۱۲ دھڑ کو کسی سطح مستوی پر اس طرح سہارا دیا جائے کہ عمود فقری کا زیرین حصہ سہارا دینے والی سطح کے آخری حصہ پر شکل سے ٹکا ہوا ہو۔ تمام اعضا کو اس طرح اکڑا کر رکھا جائے جس کا اظہار اس شکل سے ہوتا ہے۔ پیڑو اور رانوں کے عضلات کی ورزش کا یہ ایک عمدہ ذریعہ ہے۔



۱۲

شکل نمبر ۱۳ اس ورزش میں ورزش کرنے والے کی ہیئت شکل ۱۲ کے برعکس ہوتی ہے مریض کا تیماردار اس کی ٹانگوں کو ایک سطح مستوی پر سہارا دے کر حالت مطلوبہ میں قائم رکھتا ہے اور پیڑو اور رانوں کے عضلات کی مدد سے دھڑ کو ہوا میں معلق رکھا جاتا ہے۔ جن کو اس قسم کی ورزش کی عادت نہیں وہ ابتدا میں اس کو احتیاط کے ساتھ استعمال کریں۔



۱۳

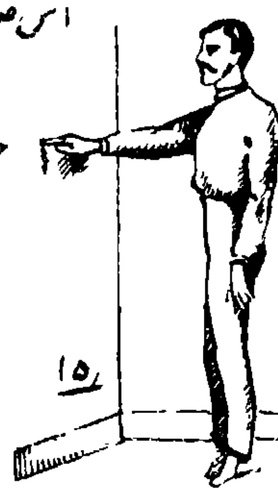
شکل نمبر ۱۴ یہ سابق ورزش کی اصلاح شدہ صورت ہے۔ اس میں نیچے کی طرف منہ کر کے دھڑ کو معلق رکھا جاتا ہے۔ اور اس صورت میں پیڑو کے بجائے پیٹھ کے عضلات پر دباؤ پڑتا ہے۔



۱۴

متفرق حرکات اور ورزشیں

شکل نمبر ۱۵ جس میں کہ آدمی پاؤں کی انگلیوں کے بل کھڑا ہوتا ہے محتاج تشریح نہیں۔ اعضاء اسفل میں دوران خون بڑھانے کے لیے یہ ایک عمدہ ورزش ہے۔ جس طرح شکل میں نظر آ رہا ہے جسم کو آہستہ آہستہ بلند کیا جائے۔ مریض کو چاہیے کہ پاؤں کی انگلیوں کے سہارے جتنی بلندی تک بھی ممکن ہو پہنچنے کی کوشش کرے اور کسی دیوار یا کھمبے پر ہاتھ کی انگلیاں رکھ کر جسم کو ایک حد تک سنبھالے رکھے۔ ممکن سے ممکن بلندی تک اپنے جسم کو پہنچا کر جتنی دیر تک بھی ہو سکے اسی حالت کو قائم رکھے۔ اس کے بعد جسم کو آہستہ آہستہ نیچے لا کر طبعی حالت تک پہنچا دیا جائے۔ اس ورزش کو مؤثر بنانا مطلوب ہو تو اس کو بڑی آہستگی کے ساتھ عمل میں لایا جائے۔ تاکہ خون کی رگوں کو اپنے میں مطلوبہ تبدیلیاں پیدا کرنے کا موقع ملے۔



۱۵

شکل نمبر ۱۶ پاؤں کے لیے عمدہ ورزش ہے۔ پاؤں کی جو حالت ہونی چاہیے وہ شکل سے بخوبی ظاہر ہے اس کی کیفیت یہ ہے کہ گھٹنے کو موڑ کر آگے کے اعضا پر بوجھ ڈالا جائے۔ یہ ورزش بھی آہستگی کے ساتھ عمل میں لائی جائے اور ہر ایک پاؤں کو دس بارہ مرتبہ یہ ورزش کرائی جائے۔



۱۶

شکل نمبر ۱۷ ایک خفیف قسم کی ورزش ہے جس میں ہاتھ پاؤں کو گھمایا جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کو خواہ مجموعی صورت میں موڑا جائے اور دونوں کو ایک ہی سمت میں گھمایا جائے یا یکے بعد دیگرے مختلف سمتوں میں گردش دی جائے

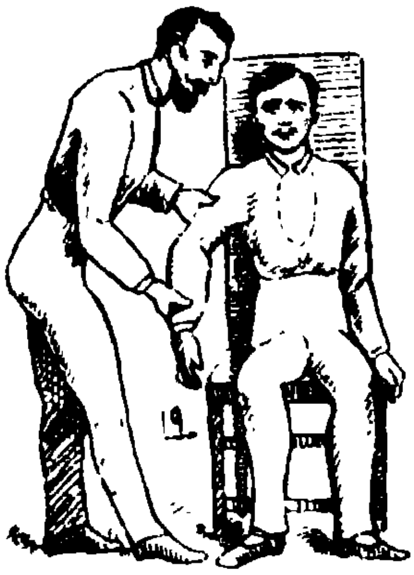


۱۷

اسی قسم کی اور کئی ورزشی حرکات ہیں لیکن چونکہ اکثر ان میں سے جمناسٹک ورزشوں کے عنوان میں شامل ہیں، اس لیے یہاں پر ان کا بیان کرنا فضول ہے۔

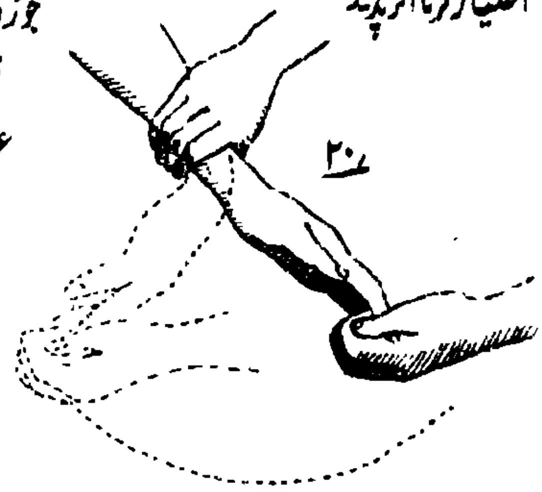
حرکات انفعالیہ اور بین بین حرکات اس قسم کی ورزش میں ماہر

تیماردار کی مدد لینا ضروری ہے۔ اکثر ان میں سے ایسی ہیں جن کو تقریباً ہر ایک سمجھ دار آدمی سیکھ سکتا ہے۔ لیکن ان کے بہت مفید ہونے کی وجہ سے ان کا مختصر سا بیان کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔

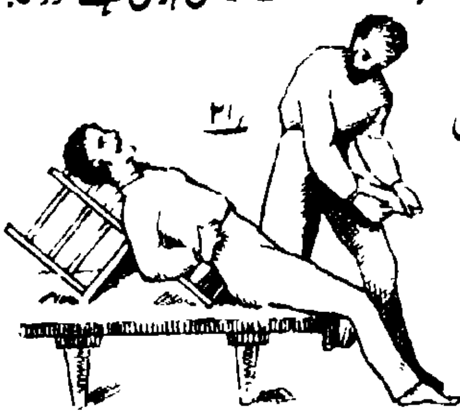




شکل نمبر ۱۸ اور ۱۹ ان میں بانہہ کے موڑنے اور پھیلانے کی ورزش ہوتی ہے۔ اکثر انفعالی حرکات کی طرح یہ دونوں ورزشیں بھی ان اشخاص کے لیے ہیں جو یا تو اس قدر کمزور ہوں کہ حرکات فعلیہ عمل میں نہ لا سکیں یا فالج میں مبتلا ہونے کی وجہ سے ایسا نہ کر سکیں۔ جب کسی ہڈی کے ٹوٹ جانے یا موچ آجانے یا دوسرے حادثے کی وجہ سے آدمی بہت عرصہ تک سکون کی حالت میں غیر متحرک رہے اور جس کے نتیجہ کے طور پر جوڑ اکڑ جائیں تو اس حالت میں یہ ورزشیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اس قسم کے عوارض میں ان ورزشوں کا عمل میں لانا نہایت مناسب ہے۔ اور ایسے اہم علاج سے غفلت اختیار کرنا اکثر پذیر جوڑوں کے لیے اکثر ناقابل تلافی نقصان کا موجب ہوتا ہے۔



شکل نمبر ۲۰ یہ ورزش کلائی کے موڑنے اور پھیلانے سے حاصل ہوتی ہے اور سابق عوارض کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔



شکل نمبر ۲۱ یہ ورزش بھی بیسویں ورزش جیسی ہے اور اعضائے اسفل سے متعلق ہو۔

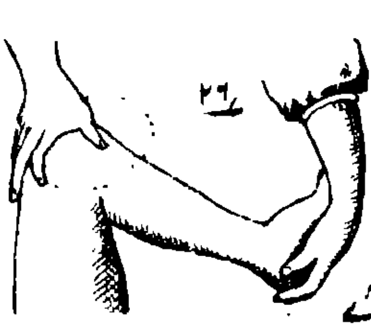




شکل نمبر ۲۲ و ۲۳ میں ایک تیماردار کو اس حالت میں ظاہر کیا گیا ہے کہ وہ ایک مفلوج مریض کے پاؤں کو موڑ اور پھیلا رہا ہے۔



شکل نمبر ۲۴ میں کلائی کے مقام پر ہاتھ کو گھمانے کا طریقہ دکھایا گیا ہے۔ یہ طریق علاج اکثر ایسی حالتوں میں مفید ہوتا ہے جب کہ جوڑ کی حرکات میں نقصان واقع ہو۔





شکل نمبر ۲۵ بعینہ مندرجہ بالا ورزش کی توضیح کے لیے ہے جب کہ اسکو پاؤں کے لیے استعمال کیا جائے۔

شکل نمبر ۲۶ میں اعضائے اسفل اور تیماردار کے ہاتھوں کی وہ حالت دکھائی گئی ہے جس کے ذریعہ سے سُرین کے جوڑ کو گول حرکت میں لایا جاتا ہے۔



حرکت احتکاکیہ شکل نمبر ۲۷ میں ایک حرکت انفعالی کی توضیح کی گئی ہے جس کو بجا طور پر "حرکت احتکاکیہ" سے موسوم کیا گیا ہے۔ اس شکل میں بانہہ کو ہی ورزش کراتے ہوئے دکھایا گیا ہے۔ بعینہ اسی طریقہ پر سر، گردن اور دھڑ اور اعضائے اسفل کے متعلق یہ ورزش عمل میں لائی جاتی ہے۔ غذا کو جزو بدن بننے میں مدد دینے کے لیے

اورخون کے دوران کو سطح جسم میں تیز کرکے اندرونی اجتماع خون میں تخفیف پیدا کرنے کا یہ ایک عمدہ ذریعہ ہے۔

ع۲۸



مسلنا شکل نمبر ۲۸ میں بانہہ کے عضلات کو مسلنے کا طریقہ دکھایا گیا ہے۔ بانہہ کے عضلات کے اوپر والے حصے کو انگوٹھے اور انگلیوں کے درمیان پکڑ لیا جائے اور ہاتھ کو بانہہ کے ساتھ حرکت دی جائے ساتھ ہی انگلیوں کے درمیان پکڑے ہوئے حصہ کو بھی ملتے ہوئے آگے پیچھے حرکت میں لایا جائے۔ اسی طریقہ پر تمام جسم کو مسل سکتے ہیں۔ انتڑیوں کو ایسے طریقہ پر مسلنا جس طرح آٹے کو گوندھتے وقت حرکت دی جاتی ہے خواہ ایک ہی ہاتھ استعمال کیا جائے یا دونوں ہاتھوں سے، ہضم کی خرابی اور مرض قبض کو دور کرنے کا نہایت ہی عمدہ ذریعہ ہے۔

ع۲۹



ٹھوکریں لگانا شکل نمبر ۲۹ میں ٹھوکر لگانے کی ورزش واضح کی گئی ہے جس حصہ جسم کو یہ ورزش کرانا مطلوب ہو اس پر دونوں ہاتھ رکھکر آہستہ آہستہ ان کو اوپر سے نیچے کی طرف اور پھر اس کے بالعکس نیچے سے اوپر کی طرف وریدوں کی رفتار کے مطابق حرکت دی جائے، تاکہ وریدی دوران خون کو اس سے مدد ملے۔ جب ورزش بہت ہلکی ہو تو بلحاظ نوعیت کے تسکین کا فائدہ دے گی۔ لیکن جب اس کو کافی شدت کے ساتھ عمل میں لایا جائے گا تو اس سے ورزش کا فائدہ حاصل ہوگا۔ جو لوگ اعصابی پریشانی کی وجہ سے نیند کا لطف اٹھانے سے محروم ہیں وہ سر اور عمود فقری پر اس قسم کی ورزش کا استعمال کرکے اس کے مسکن اثر کی بدولت نیند کی نعمت بے بہا سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آنتوں کی حرکت بڑھانے کے لیے اس ورزش کا پیڑو پر عمل میں لانا بے حد مفید ہے۔ اس ورزش کی رفتار (اس کی حرکت کا رُخ) قولون کی رفتار کے مطابق ہونی چاہیے تاکہ امعائے کے فضلات کو نیچے کی طرف بآسانی پھسل جانے میں مدد ملے۔

پیڑو کے دائیں جانب سب سے نچلے حصہ پر ہاتھ رکھ کر اس کو پسلیوں کی جانب دبانا شروع کریں اور قولون کی رفتار کے مطابق دباتے چلے جائیں یہاں تک کہ بائیں جانب میں نقطہ آغاز کے عین سامنے پہنچ جائیں۔ یہ دبانا جس طرح ایک ہاتھ سے انجام دیا جا سکتا ہے اسی طرح دونوں ہاتھوں سے بھی یہ عمل کر سکتے ہیں۔ نیز اس ورزش کو مریض کی حالت کے مطابق یا نتیجہ مطلوبہ حاصل کرنے کے لحاظ کو ہلکا یا شدید کیا جا سکتا ہے۔ یہ عمل شروع کرتے وقت ایسا محسوس ہوگا کہ جس جگہ دبایا جاتا ہے وہ بہت نازک اور اثر پذیر ہے۔ چنانچہ اس حالت میں اس کو نہایت ہلکے طور پر نرمی کے ساتھ عمل میں لانا لازم ہوگا۔ لیکن ایک ماہر مشاق ابتدا میں نرم اور نازک مقامات سے احتراز کرتا اور پھر درجہ بدرجہ ان کو بھی ورزش میں شامل کرتا ہے حتیٰ کہ بالآخر کافی شدت کے ساتھ اس کو عمل میں لانے لگتا ہے۔

ع۳۰



تھپکی دینا شکل نمبر ۳۰، اس قسم کی ورزش میں دونوں ہتھیلیوں سے مقام مطلوب پر باری باری سے تھپکی دی جاتی ہے۔ یہ ایک عام ورزش ہے اور تقریباً ہر قسم کے غسل کے بعد اس کا استعمال مفید ہے۔ جب سطح جسم کی تحریک مقصود ہو تو اس صورت میں یہ ایک قابل تعریف ورزش ہے۔ اس کے استعمال کے بعد جلد پر سرخی نمودار ہوتی ہے جو اس کے مفید اثر کا واضح ثبوت ہے۔

ع۳۱



کاٹنا شکل نمبر ۳۱ یہ بھی سابق ورزش کی مانند ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ اس میں ہتھیلی کے بجائے ہاتھ کا کنارہ استعمال کیا جاتا ہے۔

ان دونوں ورزشوں میں اہم بات یہ ہے کہ ہاتھ کو حرکت دینا کلائی سے شروع کیا جائے اور کلائی کو لچک دار حالت میں رکھا جائے۔ اگر کلائی میں لچک نہیں اور وہ اکڑی ہوئی اور سخت ہو تو لامحالہ حرکت کا آغاز کہنیوں سے ہوگا جس کا اثر ناگوار محسوس ہوتا ہے اور مریض کو ایسا محسوس ہوتا ہے گویا اس کو کوٹا جا رہا ہے۔ موخرالذکر ورزش میں (جس کو کاٹنے سے موسوم کیا گیا ہے) ٹھوکر تیز دستی اور سرعت کے ساتھ لگائیں۔ بایں ہمہ قوت کم استعمال کی جائے۔

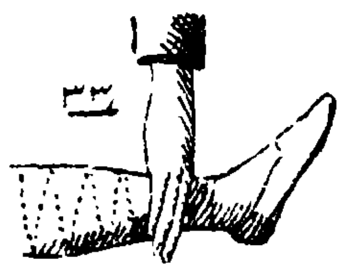
سطح جسم کو انگلیوں سے ٹھوکر لگائیں۔ انگلیوں کو آپس میں الگ اور ڈھیلا رکھیں اس طرح کہ ہر ایک ٹھوکر لگانے پر وہ آپس میں ٹکرا جایا کریں۔ اس ورزش کا مقصد یہ ہے کہ اس سے سرعت کے ساتھ چھوٹی چھوٹی ٹھوکریں ظاہر ہوں جس کی وجہ سے جلد جلد عضلات سکڑنے لگیں۔ حرکات انفعالیہ کا یہ ایک نہایت عمدہ ذریعہ ہے اور غذا کے بدل ما یتحلل ہونے اور جزو بدن بننے کے لیے نہایت موثر اور مفید ہے۔ اس ورزش کو تمام جسم پر عمل میں لایا جا سکتا ہے۔ ہاں یہ ضروری ہے کہ اس کو تنظیم کے ساتھ استعمال کریں۔

مکّی لگانا اس ورزش کی کیفیت یہ ہے کہ مٹھی بند کر کے جسم کے کسی حصہ کو آہستہ طور پر ضرب لگائی جائے



ش ۳۲

شکل نمبر ۳۲ میں اسی ورزش کی کیفیت واضح کی گئی ہے جس کو عمود فقری کے اطراف و جوانب پر ضرب لگانے سے تعبیر کرتے ہیں۔ مریض کو چاہیے کہ ایک ہاتھ سے دیوار کا سہارا لے اور آگے کی طرف جھک کر دوسرے ہاتھ سے تیزی کے ساتھ پیٹھ کے نچلے حصہ پر مسلسل تیس مکّے لگائے۔ یہ ورزش اس … ہلکے اور دھیمے درد کے لیے جو اکثر کمر کے آس پاس محسوس ہوا کرتا ہے، نہایت مفید ہے۔ نیز اس سے امعاء زیریں کی حرکت میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔



ش ۳۳

"آرہ کشی" شکل نمبر ۳۳ میں ایک سادہ قسم کی ورزش کو واضح کیا گیا ہے جو بعض اوقات مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس کے اثرات اور نتائج ٹھوکریں لگانے کی ورزش کے موافق ہیں۔ اگرچہ اس میں کسی قدر شدت اس سے زیادہ ہوتی ہے۔

حرکت شاقولی شکل نمبر ۳۴ میں باہنہ کے جھولنے کو واضح کیا گیا ہے۔ تیمار دار بیمار کی باہنہ کو سیدھا اپنے ہاتھ میں پکڑ لیتا ہے اور پھر ممکن سے ممکن تیزی کے ساتھ اس کو پورے ایک منٹ تک جھلاتا ہے۔ ایک منٹ کا وقفہ دے کر پھر اسی عمل کو دوہراتا ہے اور آٹھ دس مرتبہ اسی طرح کرتا رہتا ہے۔ پاؤں کو بھی اسی طریقہ پر حرکت دی جا سکتی ہے۔ سینہ، پیٹ اور دھڑ کے دوسرے حصص کو یہ ورزش اس طرح کرائی جاتی ہے کہ جس حصہ کی ورزش مطلوب ہو اس پر ہتھیلی رکھ کر اور باہنہ کے عضلات میں تیزی کے ساتھ تھرتھراہٹ پیدا کر کے مطلوبہ نتیجہ حاصل کیا جائے۔

ش ۳۴



ضرب لگانا شکل نمبر ۳۵ اس ورزش کی کیفیت یہ ہے کہ پاؤں کے تلوے کو جوتے یا بوٹ سے ڈھانپ کر کسی مسطح پہلو دار تیلی یا لکڑی کی چھڑی سے اس پر ضرب لگائی جائے۔ ٹھنڈے پاؤں کو گرم کرنے کا یہ نہایت عمدہ ذریعہ ہے



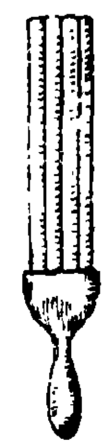
ش ۳۵

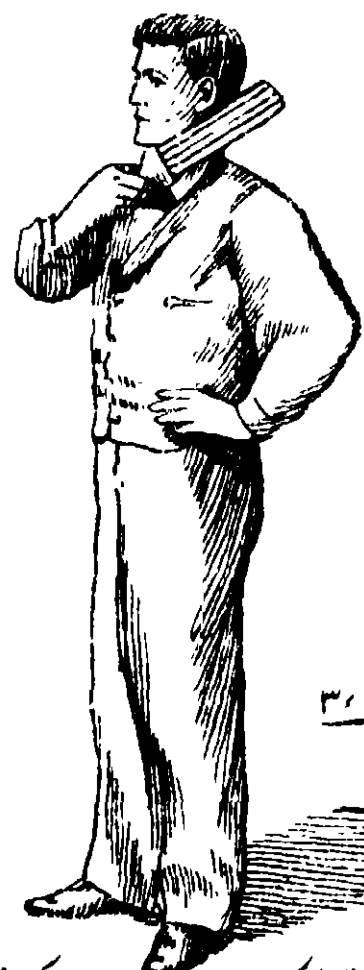
تدلیک (مالش) اور مٹھی چاپی یہ طریق علاج جو آج کل بڑا رواج پا گیا ہے اور جس کو خصوصاً اعصابی کمزوری اور فقر الدم (کمی خون) وغیرہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، در اصل مفصلۂ بالا حرکات میں سے چند ایک کے مجموعہ کا نام ہے۔ عموماً اس کا آغاز پاؤں سے کیا جاتا ہے۔ اس کی ابتدا اس طرح کی جاتی ہے کہ جس حصۂ بدن پر یہ عمل مقصود ہو پہلے اس جگہ کی جلدی مالش کی جاتی ہے (اس کو رگڑا جاتا ہے) جس کے بعد اس کے مسلنے کی باری آتی ہے۔ اسی طرح یکے بعد دیگرے جسم کے تمام حصص کے ساتھ یہی سلوک کیا جاتا ہے امعاء اور پشت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے اس کے بعد ورزش نمبر ۳۲، ۳۱ و ۲۹ عمل میں لا کر سر اور عمود فقری پر ٹھوکریں مارنے سے اس کو ختم کر دیا جاتا ہے۔

اکثر صورتوں میں جب اس طرح (مٹھی چاپی کے ذریعہ سے) ورزش کرائی جاتی ہے تو عصبی کمزوری دور ہو جاتی ہے لیکن خیال رہے کہ عمود فقری اور پسلیوں کے درمیان بڑی نرم اور ملائم جگہیں ہوتی ہیں تیمار دار کا فرض ہے کہ ان جگہوں سے اناڑیوں کا سا سلوک کر کے مریض کی تکلیف میں اضافہ نہ کرے۔ بلکہ استقلال کے ساتھ یوماً فیوماً آہستہ آہستہ ان جگہوں کو ورزش کا خوگر بنائے۔ بسا اوقات اس تدریجی عمل کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ملائم اور نازک جگہیں سرے سے غائب ہو جاتی ہیں۔

اکثر ایسی صورتیں دیکھنے میں آئی ہیں کہ آہستہ چھونے پر بھی تیز درد کا احساس ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے جب مضبوطی کے ساتھ اس جگہ پر سخت دباؤ ڈالا گیا تو مریض کو کچھ بھی اضطراب اور بے قراری نہیں ہوئی۔ مزمن سوء ہضم کی اکثر صورتوں میں جب کہ نخت کرزوری ساتھ ہو اور دق وسل اور پیشاب کی بے قاعدگی اور اکثر ایسے امراض میں جن میں کہ مریض کمزور ہو مالش اور مٹھی چاپی نہایت مفید علاج ہے۔ جلد کے خشک اور کھردرا ہونے کی حالت میں بلکہ ان تمام صورتوں میں جہاں مالش مفید ہے اگر اس جگہ کو جہاں پر مالش کی جاتی ہو مصفّٰی روغن نارجیل سے معمولی طور پر چپڑ دیا جائے تو اس سے مالش کا فائدہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ کیننن آئل اس بارے میں مفید ترین چیز ہے۔ البتہ اس میں یہ عیب ہے کہ اس میں سڑاند پیدا ہونے اور بدبودار بن جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس کا تدارک اس طرح کیا جاسکتا ہے کہ اس کو سرد جگہ پر رکھا جائے اور لائم واٹر سے اس کو محفوظ کردیا جائے۔

عضلات کو پیٹنا یہ طریق علاج بھی حرکات اسوجی کے قریب قریب ہے، جو حال میں مقبول عام ہوا ہے اور جس کی جرمن کے


۳۶

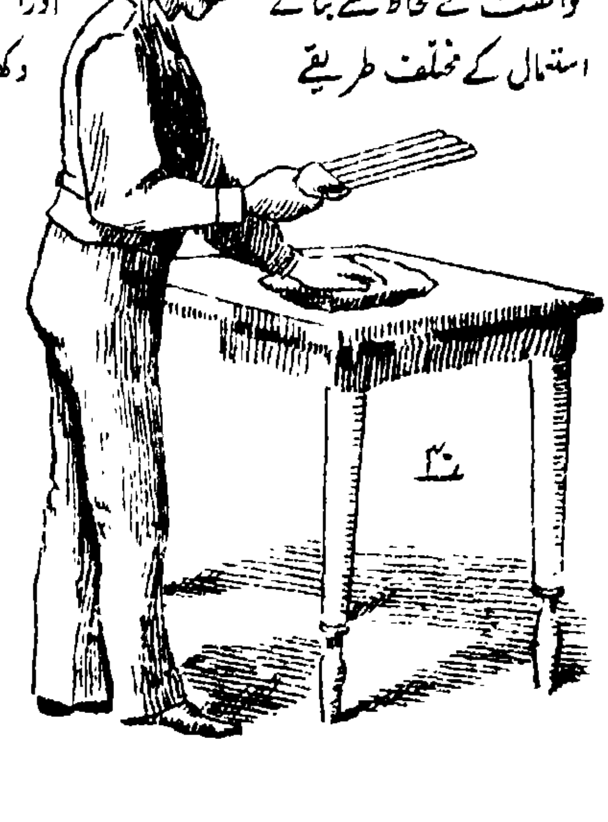

۳۷


۳۸


۳۹

ایک مشہور ڈاکٹر سی۔ کلیم (C. Klemm) نے تعریف کی ہے جو آلہ یا اوزار اس کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس کی تصویر شکل نمبر ۳۶ میں دکھائی گئی ہے۔ یہ آلہ چار ربڑ کی نلکیوں سے مرکب ہے جن کو ایک دستہ کے ساتھ جوڑ دیا گیا ہے (اس کا نام بیرڈ ہے)۔ مختلف اقسام کے بیرڈ جسم کے مختلف حصوں کی موافقت کے لحاظ سے بنائے اور استعمال کیے جاتے ہیں۔ شکل نمبر ۳۷ لغایتہ ۴۱ میں اس کے استعمال کے مختلف طریقے دکھائے گئے ہیں۔ ان اشکال میں مریض کو خود یہ ورزش کرتے ہوئے دکھایا گیا ہے۔ اکثر صورتوں میں بہتر یہ ہوتا ہے کہ کوئی تیماردار اس کو عمل میں لائے۔ مفصلۂ بالا طریقوں پر اس قسم کی ورزش کو یہ فوقیت حاصل ہے کہ یہ اتنی سادہ ورزش ہے کہ تقریباً ہر ایک شخص اس کو کرسکتا ہے اور کسی خاص مشق اور مہارت کی ضرورت نہیں۔ جتنی کہ خود مریض بھی اس کو


۴۱

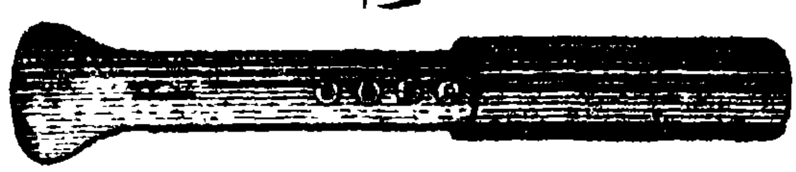

۴۰

عمل میں لا سکتا ہے۔

ریاضۃ الریہ صحیح طریقہ پر جو ورزش عمل میں لائی جائے اس کے صحت بخش اثرات کو سب سے بڑھ کر پھیپھڑے قبول کرتے ہیں۔ جو تازہ ہوا تنفس کے ذریعہ سے پھیپھڑوں میں آتی جاتی ہے اس کی مقدار حسب معمول ایک پنٹ (= ڈیڑھ پاؤ) کے دو تہائی کے برابر ہوتی ہے۔ اکثر بیماریوں میں یہ مقدار بہت گھٹ جاتی ہے اور بسا اوقات اس کے ایک تہائی کے قریب رہ جاتی ہے۔ اگر روزانہ ایسے طریقہ پر پھیپھڑوں کی ورزش کی جائے جس سے سینہ کا نشو و نما ہو تو جذب ہوا کی استعداد کو بڑی حد تک بڑھایا جاسکتا ہے۔ صحیح طریقہ پر مشق کرنے کا اکثر یہ نتیجہ دیکھا گیا ہے کہ سینہ کی چوڑائی میں تین چار انچ کا اضافہ ہو گیا ہے۔ اس غرض کے لیے ایک بہترین ورزش گہرے سانس لینا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ جتنا ہو سکے پہلے گہرے سے گہرا سانس لیا جائے اور پھیپھڑوں کو ہوا سے بھر لینے کی پوری کوشش کی جائے اور پھر اسی طرح کامل طور پر ان کو ہوا سے خالی کر دینے میں اپنی پوری قوت صرف کی جائے۔ یہ ورزش آہستگی کے ساتھ پانچ منٹ سے لے کر ۳۰ منٹ تک کے لیے بیک وقت عمل میں لائی جاسکتی ہے اور ایک دن میں اس کو کئی مرتبہ دہرایا جاسکتا ہے۔

شکل نمبر ۴۲ میں ایک انبوبہ تنفس کی تصویر دکھائی گئی ہے جس کو مصنف نے پھیپھڑوں کی ورزش میں اس سے مدد لینے کے لیے ایجاد کیا ہے۔ ہوا کو ناک کے راستہ سے اندر داخل کیا جاتا ہے۔ اور پھر اس کو اس نلکی کے ذریعہ سے خارج کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے +

۴۲



ترجمہ از عبدالرحیم (ناظم مکتبہ علوم مشرقیہ)
اسلامیہ کالج، پشاور

بقیہ مضمون صفحہ ۱۲

نہیں کر رہ جاتے۔ ہم نے یہ سمجھنے کی کوشش کی اب یہ کیا کہہ رہے ہیں۔ انسان میں کوئی اور کمال ہو یا نہ ہو مگر وہ مختلف جانوروں کی بولیاں سمجھنے میں بہت ماہر ہے۔ جانوروں کے علاوہ مشینوں کی آوازوں کو بھی سمجھ لیتا ہے۔ چنانچہ ایک بزرگ سے پوچھا گیا، ریل کیا کہتی ہے؟ وہ بولے، ریل کہتی ہے، جبل پُر کے چھ چھ پیسے! —— دوسرے صاحب جو کلکتہ کی ایک مسجد میں امام تھے یہی سوال کیا گیا تو اُنھوں نے فرمایا، ریل کہتی ہے، رکھ دے پیسے چل کلکتے!

اس کے علاوہ پپیہے کی پی کہاں، فاختہ کی یا پاک تو! کبوتر کی یا ہو، قمری کی حق سرہٗ کو تو فنافی اللہ قسم کے صوفیوں نے آج سے سینکڑوں برس پہلے سمجھ لیا تھا۔ پھر ہم مچھروں کی بولی سمجھنے سے کیوں قاصر رہتے؟ فوراً قوتِ سامعہ ترجمانی کے لیے تیار ہوئی اور ہم اچھی طرح سننے لگے کہ مچھر کہہ رہے ہیں، زچ نواب بھی نہیں سکتے! کل ہی بخار آئے گا! بہادروں کے وار اوچھے نہیں پڑا کرتے! "مردی و نامردی قدمے فاصلہ دارد" ایک فارسی نژاد مچھر بولا، دوسرے نے فوراً غالب کا یہ شعر پڑھا۔

رگوں میں دوڑتے پھرنے کے ہم نہیں قائل　　جو ڈنک ہی سے نہ ٹپکا تو وہ لہو کیا ہے

ایک اور مچھر نے آخری مصرع کو یوں دہرایا ع جو پیٹ ہی میں نہ پہنچا تو وہ لہو کیا ہے؟ پھر سب مل کر گانے لگے۔

آں نہ من باشم کہ روزِ جنگ بینی پشت من　　آں منم کاندر میانِ خاک و خوں بینی سرے

اسپ تازی میاں بکار آید　　روزِ میداں نہ گاؤ پرواری

مچھروں کی اسی ہرزہ سرائی کے دوران ہی میں ہماری آنکھ لگ گئی صبح جو نیند کھلی تو سر میں خفیف سا درد تھا۔ دن بھر قبض بھی رہا اگلے روز جاڑا دے کر بخار آگیا اور اس وقت تک موجود ہے۔ کوئی کہتا ہے میعادی ہے۔ کسی کا ارشاد ہے ملیریا فیور ہے۔ کوئی صاحب فرماتے ہیں "عِب خالص" ہے۔ ایک قاری صاحب کہتے تھے "حمائے مواظبہ بلغمیہ" معلوم ہوتا ہے +

مزاحیہ

مچھر

از جناب کوثر صاحب چاندپوری

مچھر ویسے تو معمولی سی چیز ہے مگر ہندستان سے لے کر یورپ تک اس نے جو عالمگیر شہرت حاصل کی ہے وہ کسی بڑے سے بڑے آدمی کو آسانی سے میسر نہیں آیا کرتی۔ سانپ، بچھو اور دوسرے زہریلے جانور ممکن ہے سپیروں اور عاملوں کے نزدیک کسی اہمیت کے مالک ہوں، مگر ڈاکٹروں نے، جو انسانی جانوں کی حفاظت کے لیے بڑی بڑی فیسیں مقرر کرکے عالم انسانیت میں اپنی بالادستی تسلیم کرا چکے ہیں، مچھر کے خطرے کو کافی بڑا کرکے دکھایا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مچھر دانی تقریباً ہر گھر میں موجود رہتی ہے جب کہ پورے ہندستان میں ایک جگہ بھی حتیٰ کہ کسی طبیب اور ڈاکٹر کے مطب میں بھی "سانپ دانی" اور "بچھو دانی" کا وجود دکھائی نہیں دیتا۔ پھر مچھر کو جو تاریخی عظمت حاصل ہے سانپ اور بچھو کو میسر نہیں۔ نمرود اور مچھر کی کہانی سے اس کے تاریخی مقام کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ اکثر خوش فہم حضرات کہہ دیا کرتے ہیں کہ نمرود پر مچھر کو مسلط کرکے ارباب قضا و قدر نے نمرود کی شاہانہ جلالت و نخوت کی توہین کی تھی حالاں کہ واقعہ یہ ہے کہ نمرود کے دماغ میں مچھر کے کاٹنے سے جو سرسام پیدا ہو سکتا تھا وہ کسی اور جانور کے ڈسنے سے نہیں ہو سکتا تھا۔ پھر مچھر نمرود جیسے ہزاروں آدمیوں کو خاک و خون میں آلودہ کر چکا تھا۔ بس یہی وجہ تھی کہ نمرود پر مچھر کو متعین کیا گیا جو موسمی بخار اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی بہت سی خطرناک بیماریوں کا "ففتھ کالم" تھا۔

مچھر دانی، مچھر کے خلاف ایک کمزور سی کوشش تھی اور اس سے انسان کی غلط اندیشی کا اظہار ہوتا تھا۔ بھلا یہ کیا بہادری ہے کہ مچھر کے خوف سے انسان جیسی اشرف المخلوقات قسم کی مخلوق رات کو مچھر دانی کے قلعہ میں پناہ لے پھر بھی موسمی بخار کے جاپانی حملہ سے حفاظت کی کوئی ضمانت نہ ہو۔ انسان نے اپنی اس بزدلی سے متاثر ہو کر مچھر کے خلاف ایک خاموش جنگ جاری رکھی، چناں چہ کونین، ایٹبرین، اسانوفیلس اور اسی قسم کی بہت سی خطرناک دوائیں ایجاد کیں جو مچھر اور آدمی دونوں کو برابر نقصان پہنچاتی ہیں۔ یورپین ڈاکٹروں کی اس علمی بزدلی کو تو ہم نظر انداز کر سکتے تھے مگر غضب تو یہ ہے کہ ہندستان کے ایک مشہور طبی ادارے نے بھی قرص اجامیہ کی صورت میں مچھر کے خلاف ایک بارودی سرنگ ایجاد کر ڈالی۔ وہ تو غنیمت ہوا جس زمانہ میں برسات کے مورچے پر دس لاکھ سالانہ اموات کے خطرے سے قرص اجامیہ عالم وجود میں آئے ہندستان میں اوسط اموات کم ہو گیا۔ ورنہ ممکن تھا کوئی ایسا ہوائی جہاز بنا لیا جاتا جس میں سوار ہو کر ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص کے ممبران رات کے سناٹے میں فضا میں اڑ کر سرچ لائٹ کی امداد سے مچھروں پر بمباری کیا کرتے۔ انسانوں کی ان کوششوں میں ممکن ہے بہادری کا کوئی عنصر ہو مگر ہم تو مچھر کی شجاعت و مردانگی پر صدائے آفریں بلند کرتے ہیں جو اٹلی اور جاپان کی طرح دشمن کو کسی طرف مصروف دیکھ کر پشت میں چھرا گھونپنے کا عادی نہیں بلکہ ان کے پاس آکر نہایت مردانہ وقار و پامردی کے ساتھ اپنی فوجی ساز کی آواز میں للکار کر کہہ دیتا ہے۔

"ہوشیار، میں آگیا! ملیریا کے تازہ جراثیم لے کر۔

"سنبھل، ایں جانب کا وار ہوتا ہے! اونگھتا کیا ہے آنکھ کھول کر دیکھ! میں ہوں مچھر ابن پشہ، ابن سام دوراں، نزال عصر، قاتل نمرود حضرت انافیلس بردالله مضجعہ۔

"تالابوں اور برساتی نالوں کا فرمانروا! ملیریا کا واحد علم بردار! سمجھ لیا تو نے! ہمت ہو تو نکل مچھر دانی سے! دیکھ قلعہ بند ہو کر بیٹھ رہنا بہادروں کے شایان شان نہیں!"

مچھر دانی میں محصور ہو کر سونے والے بہادر کے پاس ان رستمانہ نعروں کا کوئی اور جواب تو ہوتا نہیں۔ وہ زیادہ سے زیادہ یہ کرتا ہے کہ سرہانے سے فلٹ اٹھا کر اس "رستم برشکال" کو ایک زہریلی گیس سے مار ڈالتا ہے۔ حالاں کہ زہریلی گیس کا استعمال بین الاقوا

قانونِ جنگ کی رُو سے قطعاً ممنوع ہے مگر انسان اور کر کیا سکتا ہے۔ اس میں ہمت تو ہے نہیں کہ مچھر دانی سے نکل کر کھلے میدان میں آئے اور مچھر سے معرکہ آرا ہو۔

مچھر اور انسان کی قدیم جنگ میں اگرچہ انسان کی بزدلی بہت زیادہ نمایاں ہے، خصوصاً مچھر دانی کی ایجاد سے تو اس نے اپنی روباہ طبعی کا زبردست ثبوت پیش کیا ہے، مگر سچ بات یہ ہے کہ مچھر ہے بھی بہت بے جگر مخلوق۔ ہم اپنے بھائیوں کو کم ہمتی کا طعنہ دے سکتے ہیں، مگر جب خود اپنے اوپر نظر کرتے ہیں تو واللہ مچھر سے مقابلہ کی تاب اپنے دل میں نہیں پاتے۔ عرصہ تک ہمیں اپنی بہادری اور بلند ہمتی کا دعوےٰ رہا اور ہم نے ایک زبردست مجاہدِ اسلام کی طرح جو میدانِ جہاد میں جوشِ تہوّر میں زرہ اتار کر پھینک دیا کرتا ہے، بارہا مچھر دانی کو پائے استحقار سے ٹھکرا دیا اور اس کے استعمال کو اپنے لیے باعثِ ننگ خیال کیا، لیکن خدا کی قسم کسی سے کہنے کی بات نہیں۔ ایک اندھیری رات میں مچھروں کی گوریلا فوج نے ہمیں پلنگ پر گھیر لیا۔ اُدھر سے مچھروں نے اپنی جینی بولی میں ہمیں بُرا بھلا کہنا شروع کیا اور ادھر ہم اپنی بارہ بور گن لے کر بیٹھ گئے کہ دیکھیں کون مائی کا پوت ہے جو آج ہم سے نبرد آزما ہوتا ہے۔ اتنے میں امتت انافیلس کا ایک سرفروش نوجوان مترنم آواز میں رجز پڑھتا ہوا ہماری طرف بڑھا۔

"بزدل! آج میرے ہاتھ سے بچ کر نہیں جا سکتا! دیکھ! ملیریا کی آگ سے دہکنے والا جہنم تیرا منتظر ہے! بھوپال کے اس وسیع خوش نما تالاب کے کنارے! ہاں جہاں سے تو نوابزادگان شملہ کے اونچے اونچے محلوں کی جگمگاتی روشنی کا ایک لطیف اور حسین منظر دیکھ رہا ہے، تیرے خرمنِ حیات کو ملیریا کے ایک دہکتے ہوئے انگارے سے جلا کر خاک کر دیا جائے گا۔

"اس بے کسی میں کونین، ایٹبرین، اسانوفیلس، نگلو اور چراتہ جیسے اوچھے ہتھیار تیرے کام نہ آئیں گے! اور ہاں فلٹ کی شیطانی طاقت بھی تیرا ساتھ چھوڑ دے گی! اور قرص اماریہ تک تو تیری رسائی بھی نہ ہو سکے گی!

"سنبھل میں آ گیا اب تیرے بچنے کی کوئی سبیل نہیں!"

ہم اپنی چارپائی کے چاروں طرف مختلف قسم کے نغمے سُن رہے تھے۔ انگلی بٹیری کے ٹلبن پر تھی اور خطرے کا احساس دل میں چٹکیاں لے رہا تھا۔ اتنے میں چھپکلے بیمار کی طرح ایک سرفروش مچھر جھپٹا اور ہمارے بائیں کان پر اس زور سے منہ مارا کہ ہم پوری طاقت سے چپت رسید کرنے پر مجبور ہو گئے مگر افسوس ہمارا یہ حربہ ؏ مشتے کہ بعد از جنگ یاد آید۔ کا صحیح مصداق تھا، مچھر بچ کر نکل چکا تھا اور کان کے اوپر والے حصہ میں یہ معلوم ہو رہا تھا کہ کسی نے گندک کا تیزاب مل دیا ہو۔ ابھی ہم اسی طرف متوجہ تھے کہ دوسرے کان کو تاک کر ایک ہوائی تار پیڈو مارا گیا۔ پھر فوراً ہی بڑا حملہ ہو گیا۔ اب ہم کھڑے ہو گئے اور یہ سوچ کر کہ اس حقیر مخلوق کو آج ختم ہی کر دینا چاہیے اپنے دونوں ہاتھوں کو پھیلایا اور پھر دونوں کو آپس میں ٹکرا دیا۔ جلدی جلدی یہ عمل کرنے سے ہمارے کمرے میں تالیاں سی بجنے لگیں اور ایک بہری ملازمہ کے علاوہ گھر کے سارے آدمی بیدار ہو گئے۔ اتفاق سے بیگم صاحبہ جن کو دو لڑنے والے فریقوں میں سمجھوتہ کرانے کی تاریخی حیثیت حاصل ہے لالٹین لیے وارد ہوئیں اور حیران ہو کر بولیں:۔

"کیا ہے؟ یہ تالیاں کیوں بجائی جا رہی ہیں بارہ بجے رات کو یہ کیسا کھیل ہو رہا ہے! پلنگ پر کھڑے آپ یہ کیا کر رہے ہیں؟"

ہم نے کہا "کچھ نہیں! ذرا اُدھر ہی رہنا! روشنی ادھر نہ آنے پائے! ورنہ بھاگ جائیں گے یہ مردود! میں آج ایک ایک کو ختم کر کے چھوڑوں گا!" ——— "آخر ہے کیا ماجرا" انھوں نے پوچھا ——— "مچھر ہیں مچھر اور کیا ہوتا یہاں؟"

ایک قہقہہ بلند ہوا، اسی کے ساتھ کمرہ روشن ہو گیا اور حریف کی ہوائی فوج فوراً منتشر ہو گئی ——— "آخر کیا تماشہ تھا یہ؟" بیگم صاحبہ نے دریافت کیا ——— "کچھ نہیں مچھر مار رہا تھا!" ——— "اور بندوق کیوں رکھی ہے یہ!" ——— "ویسے ہی ذرا ڈرانے کو اٹھا لی تھی!" ——— "سبحان اللہ ——— مچھر دانی لاؤں؟"

"مچھر دانی؟" ہم نے احساسِ شکست خوردگی کے ساتھ پوچھا، ——— "ہاں لگا لیجیے نا کیا حرج ہے؟"

"بہت اچھا، رات تو کسی نہ کسی طرح گزارنی ہی پڑے گی صبح سمجھوں گا میں ان سے، خدا کی قسم فلٹ کے اتنے ڈبے لاؤں بازار سے کہ دو دن میں یہ سارے مچھر ہلاک ہو جائیں۔

اس کے بعد مچھر دانی بنا کر ہم نے اپنے پلنگ کو بالکل لینن گراڈ بنا لیا اور اطمینان سے لیٹ گئے مگر اندھیرا ہوتے ہی مچھروں نے پھر نرغہ کیا۔ بار بار نوجوانی اور مبارز طلبی کے جنون میں مچھروں کے گروہ کے گروہ مچھر دانی کی "میجنو لائن" سے ٹکرانے اور دھانت (باقی ص ۳۹ پر)

سوال و جواب

سوال

(۱) سانپ اور بچھو کا کاٹ کھانا ہمارے ہندستان میں ایک عام سی بات ہے۔ مجھے یہ معلوم کرنا ہے کہ ان زہروں کا داخل ہونے بعد کیا ہمارے جسم میں اثر ہوتا ہے؟ اور کیوں یہ ہلاکت کا سبب ہوتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے بعد کہ ان زہروں کا جسم میں داخل ہونے کے بعد کیا اثر ہوتا ہے ان کا تریاق معلوم کرنا مشکل نہیں۔ کیا آپ انکے زہروں کا تریاق بھی بتائیں گے؟ (۱۱۶۵۴)

جواب

(۱) بچھو کے زہر سے ہلاکت ظہور میں نہیں آتی۔ البتہ شدید تکلیف اور نیش زدہ عضو میں ورم اور سوزش بے انتہا ہوتی ہے۔ بچھو کا زہر تیزاب کی طرح سخت خراش دار ہوتا ہے اور اس کی علامات بھی اسی طرح کی ہوتی ہیں کہ جیسے کوئی تیزاب جلد کے نیچے انجکشن کی سوئی سے پہنچا دیا جائے۔ اکثر و بیشتر تو بس اتنا ہی ہوتا ہے کہ جس عضو میں کاٹا ہو اس میں شدید درد برپا ہوتا ہے، جو ایک گھنٹہ سے لیکر چار چار چھ چھ گھنٹوں تک رہتا ہے۔ قدرت تکلیف رفع اور خارجی شے کو دفع کرنے کے لیے اس عضو میں خون کثیر مقدار میں بھیجتی ہے جو ورم پیدا کر دیتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ سب علامات چند گھنٹوں یا ایک آدھ روز میں دور ہو جاتی ہیں اور مریض اچھا ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جلد کے نیچے جو ساخت ہوتی ہے اس تک اثر پہنچ جاتا ہے اور اس میں التہاب پیدا ہو جاتا ہے۔ ہر التہاب کا انجام یہ ہوتا ہے کہ جمع شدہ خون آہستہ آہستہ پھر دوران خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ یا یہ کہ پیپ پیدا کرنے والے جراثیم اس مجتمع خون کو پیپ کی صورت میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اور اب یہ ایک بہت ہی بڑا دنبل بن جاتا ہے جس کا اگر بروقت اور صحیح علاج نہ کیا جائے تو یہاں تک ممکن ہے کہ موت بھی لاحق ہو جائے۔ لیکن یہ موت بچھو کے زہر سے نہیں بلکہ اتنے بڑے ایک دنبل کے بگڑ جانے سے ہوگی۔

سانپ بھی سب کے سب زہریلے نہیں ہوتے اور بے زہر کے سانپ کا کاٹنا اگر باعث موت ہو سکتا ہے تو صرف اس طرح کہ آدمی اس خوف سے مر جائے کہ اس کے سانپ نے کاٹ لیا ہے۔ ہندستان میں زہریلے سانپوں کی کئی قسمیں پائی جاتی ہیں جن میں سے کالا سانپ جسے ناگ بھی کہتے ہیں، بہت عام ہے۔ سانپ کے زہر کا اثر بالکل افیون یا مارفیا کی طرح کا ہوتا ہے۔ یعنی یہ زہر منوم اور خواب آور ہے مارگزیدہ کو تھوڑی ہی دیر بعد نیند آنے لگتی ہے اور وہ ایک گہری نیند سو جاتا ہے جس سے کبھی بیدار نہیں ہوتا۔ ہر قسم کے سانپ کے کاٹے کا علاج ابھی تک تحقیق نہیں ہوا۔ اگرچہ صدہا روایتیں جن میں سے بعض عجیب و غریب ہیں سننے میں آتی ہیں۔ لیکن یہ واقعہ ہے کہ ان میں سے ایک بھی صحیح نہیں ہے۔ مارگزیدہ کے علاج میں جس کسی کو کامیابی حاصل ہوتی ہے وہ صرف ان ہی لوگوں میں کہ جن کے یا تو زہریلے سانپ نے کاٹا ہی نہیں ہے یا اگر سانپ زہریلا تھا تو کپڑا درمیان میں آجانے سے یا فوراً پاؤں ہاتھ جھٹک دینے کی وجہ سے اس کا وار اوچھا پڑا ــــــ یا سانپ اسی وقت کسی اور کو کاٹ چکا تھا اور فوراً اس نے اس شخص کے پاؤں پر بھی منہ مار دیا اور اتنی جلد اس کے منہ میں کافی مقدار زہر کی نہ فراہم ہو سکی۔ کالے سانپ کے کاٹے کا حکمی علاج دریافت ہو چکا ہے۔ جو "اینٹی وینامس سیرم" کہلاتا ہے اور جس کا صرف ایک انجکشن اگر بروقت دیدیا جائے تو مریض کی جان بچ جاتی ہے۔ یہ سب سے زیادہ ضروری بات ہے کہ جس جگہ سانپ نے کاٹا ہے اس سے اوپر کو یعنی دل کی طرف کو تین چار بند خوب ہی کس کر فوراً باندھ دیئے جائیں۔ (ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) آپ کے اس سوال کا جواب دینا ان محدود صفحات میں ناممکن ہے۔ اس کے لیے ایک مستقل مضمون کی ضرورت ہے جس کو کسی آئندہ اشاعت میں پورا کرنے کی کوشش کی جائے گی۔ اس جگہ اختصار کے ساتھ جواب دیا جا سکتا ہے۔

سانپ اور بچھو کا زہر نظام عصبی یعنی دماغ، نخاع اور اعصاب پر اثر انداز ہوتا ہے۔ سانپ کے کاٹے کا علاج مختلف حالتوں میں مختلف ہوتا ہے۔ مثلاً فوری علاج یہ ہے کہ اگر کسی انگلی پر سانپ نے کاٹا ہو تو کاٹی ہوئی جگہ سے کچھ اوپر بند لگا دیں۔ اس کے بعد انگلی کو کاٹ دیں۔ یا گرم کیے ہوئے لوہے سے داغ دیں یا کم سے کم چاقو یا نشتر سے کاٹی ہوئی جگہ کو کشادہ کر کے پرمنگنیٹ آف پٹاش بھر دیں یا چوزۂ مرغ کی مقعد کے بال اکھیڑ کر مقعد کو اس جگہ چسپاں کر دیں۔ چوزۂ مرغ میں زہر سرایت کر جائے گا اور وہ مر جائے گا۔ اس کے بعد اسی طرح دوسرا چوزہ چسپاں کر دیں۔

اگر انگلی کے سوا کسی دوسرے حصۂ بدن پر کاٹا ہو جس کو کاٹ نہ سکیں تو اس کو لوہے سے داغ دیں یا نشتر سے کشادہ کرکے وہی علاج کریں جو اوپر بیان ہو چکا ہے۔ لیکن اگر کاٹے ہوئے دیر ہو چکی ہو اور زہر بدن میں اثر کر چکا ہو تو ریٹھے کا چھلکا ۶ ماشے پانی میں گھوٹ چھان کر پلائیں۔ اس کے پلانے سے قے اور دست ہوں گے اور تمام زہر خارج ہو جائے گا۔ اگر ایک دفعہ کا پلانا کافی نہ ہو تو دو بارہ سہ بارہ پلائیں۔ ڈاکٹر صاحبان ایک دوا کا انجکشن بھی کرتے ہیں جو "انٹی وی نین" (تریاق زہرمار) کہلاتی ہے۔ بچھو کے زہر کے لیے خار دار چولائی کی جڑ تریاق ہے اس کو پانی میں پیس کر پلائیں اور گھس کر لگائیں۔

(حکیم عبدالواحد)

سوال

(۲) عام پھنسیوں اور زخموں کے اندمال کے بعد باقی ماندہ نشان اکثر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگرچہ وہ چیچک کے زخموں کے بعد کے نشان سے کسی طرح بھی مختلف نہیں ہوتا۔ کیا ہم یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ چیچک کے نشانات کیوں غائب نہیں ہوتے۔ از راہ کرم اس کی وجہ پر روشنی ڈالتے ہوئے کچھ تدابیر بھی بتا دیجیے۔ (۱۲،۶۷)

جواب

(۱) یہ آپ کا صرف خیال ہی خیال ہے کہ عام پھنسیوں اور پھوڑوں کے زخم جب اچھے ہو جاتے ہیں تو نشان باقی نہیں رہتا کوئی بھی زخم کہ جس میں پیپ پڑ گئی ہے ایسا نہیں ہو سکتا کہ اس کا نشان جسم پر باقی نہ رہے۔ یہ ضرور ہے کہ جو زخم جلد کی صرف بالائی تہوں تک محدود رہتے ہیں ان کا ایک ہلکا سا نشان رہتا ہے جو آسانی سے نظر نہیں آتا۔ چیچک میں جلد کی سب تہیں ماؤف ہو جاتی ہیں اس لیے اس کے نشانات بہت ہی گہرے ہوتے ہیں۔ چیچک کو نشانات نہ پڑنے دینے کی ایک ترکیب ہے اور وہ یہ کہ جس وقت چیچک کے دانے بھر جائیں، تو ہر ایک دانے کے اندر الگ الگ "سلور نائٹریٹ" کا محلول پچکاری کی سوئی سے تھوڑا تھوڑا پہنچا دیا جائے۔ اگر ہاتوں اور چہرے کی جلد پر یہ عمل کر دیا جائے تو بدصورتی پیدا نہیں ہوگی۔

(ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) آپ کا یہ خیال قطعاً صحیح نہیں ہے کہ "عام پھنسیوں اور زخموں کے اندمال کے بعد باقی ماندہ نشان اکثر ٹھیک ہو جاتا ہے" بلکہ صحیح یہ ہے کہ جو زخم جلد کے بالائی حصے تک محدود رہتے ہیں ان کے باقی ماندہ نشانات اکثر ٹھیک ہو جاتے ہیں اور جلد کا رنگ روپ اختیار کر لیتے ہیں، حتیٰ کہ اچھا ہونے کے کچھ دنوں بعد یہ بھی تمیز نہیں رہتی کہ اس جگہ کوئی زخم ہوا تھا، البتہ جو زخم زیادہ گہرے ہوتے ہیں ان کے باقی ماندہ نشانات ٹھیک نہیں ہوتے۔ زخم کی گہرائی کے مطابق ان کا اثر ضرور باقی رہتا ہے۔

چیچک کے دانوں سے جو زخم ہوتے ہیں وہ عموماً گہرے ہوتے ہیں، اس لیے ان کے نشانات عموماً باقی رہ جاتے ہیں۔ لیکن ان میں سے بھی جو زخم کم گہرے ہوتے ہیں وہ اپنی گہرائی کے مطابق کم نمایاں ہوتے ہیں یا بالکل مٹ جاتے ہیں۔

(حکیم عبدالواحد)

سوال

(۳) مرض فشار الدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) اور فشار الدم ضعیف، کیا ان کا علاج ممکن ہے؟ یونانی اور ڈاکٹری طب ان کا کیا علاج پیش کرتی ہے؟ از راہ کرم اصولی علاج تحریر فرمائیے۔ نیز ارقام فرمائیے کہ ان مرضوں میں کس قسم کی احتیاطیں ضروری ہیں۔ علاوہ ازیں طبعی فشار الدم کیا ہے، یہ بھی بتا دیجیے۔ (۶۴۲،)

جواب

(۱) دنیا میں کوئی بھی ایسا مرض نہیں کہ جس کا کچھ بھی علاج ممکن نہ ہو۔ البتہ علاج میں کامیابی کا ہونا یا نہ ہونا یہ دوسرا اور جداگانہ سوال ہے۔ فشار الدم کوئی ایسا مرض نہیں ہے جس میں فوراً موت لاحق ہو جاتی ہو۔ سالہا سال میں جا کر وہ اتنی ترقی کرتا ہے کہ ہلاکت وقوع میں آ سکے۔ اس لیے اس کے علاج میں کامیابی کا انحصار اس بات پر ہے کہ مریض کب معالج کے پاس آیا اور معالج نے کب اس کا مرض تشخیص کر لیا۔ اس کی ابتدائی علامتیں چوں کہ زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتیں، اس لیے مریض اکثر اس وقت علاج کی طرف توجہ کرتے ہیں جب مرض ترقی کرکے کافی تکلیف دہ بن جائے اور اس وقت بھی اگر ان کی بدقسمتی سے معالج کو کسی اور مرض کا دھوکا ہو گیا تو ایک مدت غلط علاج میں گزر جاتی ہے۔ فشار الدم کا علاج بہت زیادہ اس بات پر بھی منحصر ہے کہ مریض معالج کی ہدایات کا سختی کے ساتھ پابند رہے۔ ایسی دوائیں موجود ہیں جو بڑھے ہوئے خون کے دباؤ کو ایک دم سے کم کر دیتی ہیں مگر ان کا استعمال بجز اس حالت کے کہ مریض کی جان پر بنی ہو، اکثر مفید ثابت نہیں ہوتا صحیح طریقۂ علاج یہی ہے کہ انتہائی آرام، سکون اور خوش وقتی مریض کے لیے مہیا کی جائے۔ مناسب اور معقول غذا دی جائے اور ایسی کوئی بات نہ ہونے دی جائے جس سے مریض کے جذبات میں ہیجان یا خیالات میں انتشار لاحق ہو۔ گاندھی جی کی مثال ہمارے سامنے ہے وہ ایک مدت دراز سے اس مرض میں مبتلا ہیں اور صرف مناسب احتیاطوں کی بدولت اس وقت ۷۳ سال کی عمر کو پہنچ چکے ہیں اور

اس عمر میں بہت سے نوجوانوں سے زیادہ کام کرتے ہیں۔

(ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) مرض فشارالدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) اور فشارالدم ضعیف (لو بلڈ پریشر) کا معالجہ ممکن ہے۔ فشارالدم قوی کی صورت میں بطور غذا ماتقدم سادہ، لطیف اور زود ہضم غذائیں مثلاً دودھ، مکھن سبز ترکاریاں اور تازہ میوے کھائیں۔ گرم محرک چیزوں مثلاً گوشت، مچھلی، انڈا، شراب، کباب، چائے، قہوہ وغیرہ سے پرہیز کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ صاف اور تازہ ہوا میں رہیں۔ غم وغصہ اور تفکرات سے آزاد خوش و خرم رہنے کی کوشش کریں۔

ان تدابیر کے علاوہ خون کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے مسکنات قلب ادویہ مثلاً مفرح بارد خمیرہ مروارید وغیرہ استعمال کریں۔ رفع قبض کے لیے حقنہ کریں یا ہلیلہ مربیٰ کھلانا چاہیے۔

فشارالدم ضعیف میں محرکات استعمال کریں۔ مثلاً دواءالمسک حار اور کچلہ، فولاد و سنکھیا کے مرکبات کھلائیں۔ بدن کی مالش کریں۔ گرم محرک غذائیں دیں۔ یخنی شوربا پلائیں۔ مچھلی، انڈا دودھ، مکھن استعمال کرائیں۔ ہر قسم کی ثقیل اور قابض غذاؤں مثلاً بڑے جانوروں کے گوشت، آلو، بینگن، گوبھی، مولی، دال مسور وغیرہ سے پرہیز کریں۔

خون کا دباؤ حالات کے اختلاف کے مطابق عارضی طور پر گھٹتا بڑھتا رہتا ہے، مرد و عورت، جوان اور بوڑھے، بچے کے خون کے دباؤ میں بھی اختلاف ہوتا ہے۔ لیکن ایک تندرست جوان آدمی کے خون کا دباؤ قلب کی انقباضی حالت میں ۱۲۰ ملی میٹر سیمابی اور انبساطی حالت ۶۵ سے ۸۰ ملی میٹر سیمابی کے درمیان ہوتا ہے۔

(حکیم عبدالواحد)

سوال

(۴) ایک مریضہ کی گردن میں آٹھ مہینے ہوئے ایک پھوڑا نکلا تھا لیکن وہ ابھی تک بھرا نہیں ہے اور اس نے ناصور کی شکل اختیار کرلی ہے۔ ازراہ کرم بتائیے کہ ناصور کے نہ بھرنے کے کیا وجوہ ہیں ساتھ ہی اس کا صحیح علاج بھی تجویز فرمادیجیے۔ مریضہ کو سخت تکلیف ہے۔ (۱۱۵۵۴)

جواب

(۱) کسی زخم کے مندمل نہ ہونے کے اسباب بالعموم یہ ہوتے ہیں:۔ خون میں بعض معدنی اجزا کی کمی، ذیابیطس کا مرض موجود ہونا جس میں پیشاب کے ہمراہ شکر خارج ہوتی ہے، تپ دق یا آتشک کا مرض موجود ہونا اور جسم میں خون کی نامناسب حد تک کمی

ٹھنڈے پھوڑے جو باوجود ان میں پیپ موجود ہونے کے مدتوں تک نہیں پھوٹتے اور بہت زیادہ تکلیف بھی نہیں دیتے بالعموم اس بات کی علامت ہوتے ہیں کہ مریض سل کے مرض میں مبتلا ہے۔ ناصور ان پھوڑوں کے پھوٹنے پر بھی پڑ جاتے ہیں اور کبھی کبھی معمولی پھوڑوں کے پھوٹنے پر بھی اگر ان کا منہ کافی بڑا نہ ہو اور پیپ آسانی سے نہ نکل سکے۔ آپ کے مریض کے متعلق مجھے شک ہے کہ ان میں دق کا مادہ ناصور کے مندمل ہونے سے مانع ہے۔ ناصور کا بہترین علاج یہ ہے کہ اسے کھول دیا جائے تاکہ اس پر ایک کھلے ہوئے زخم کی طرح دوا لگ سکے۔ اس لیے میرا مشورہ تو یہی ہے کہ آپ اس میں شگاف دلوا کر کھلا زخم بنوادیجیے پھر اندمال میں غالباً دقت نہ ہوگی۔ مریض کی عام جسمانی صحت کو بہتر کیجیے۔

(ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) ناصور نہ بھرنے کے وجوہ عموماً یہ ہوا کرتے ہیں:۔

(۱) سوداوی مواد جو دواؤں کے اثرات کو بسہولت قبول نہیں کرتے۔

(۲) ناصور کے منہ کی تنگی جس کی وجہ سے اس کی گہرائی تک دوا کا اثر پوری طرح نہیں پہنچتا۔

(۳) عضو کا ہر وقت متحرک رہنا، جو اندمال کے لیے مانع ہے۔

ناصور کا صحیح علاج یہ ہے کہ ناصور کو بذریعہ عمل جراحی کشادہ کیا جائے اور اس کے بعد زخم کو بھرنے والے مرہم استعمال کیے جائیں۔ لیکن عمل جراحی کسی وجہ سے نہ کیا جاسکے تو گوشت کھانے والی تیز دواؤں کو اس ترکیب سے استعمال کیا جائے کہ اس کا اثر ناصور کی گہرائی تک پہنچے تو ناصور کا اچھا ہونا ممکن ہے۔

(حکیم عبدالواحد)

سوال

(۵) میں نے بعض سن رسیدہ اور تجربہ کار اشخاص سے سنا ہے کہ اکثر گھی اور شہد ملا کر کھانے سے مرض فالج پیدا ہوجاتا ہے اس کی کوئی توجیہ اور تعلیل ابھی تک میرے ذہن ناقص میں نہیں آئی۔ اسلیے التماس ہے کہ بذریعہ "ہمدرد صحت" اس خیال کی تصدیق یا تکذیب مع وجوہ تحریر فرما کر ممنون فرمایا جائے۔

(حکیم محمد اسمٰعیل، از اندور)

جواب

ہمارا ملک بہت سی عجیب و غریب اور اس میں صدہا نہیں بلکہ شاید ہزارہا بالکل بے سروپا روایتیں اسی قدر احترام

کے ساتھ جیسا کہ مذہبی روایات کا احترام کیا جاتا ہے، سینہ بہ سینہ چلی آتی ہیں۔ شہد درحقیقت شکر کا دوسرا نام ہے جس پر ہمارے آلاتِ ہضم کو اسے خون میں شامل ہونے کے لائق بنانے کے لیے محنت نہیں کرنی پڑتی گویا وہ ایک ہضم شدہ شکر ہے کہ جو معدہ تک پہنچتے ہی خون میں شامل ہو سکتی ہے۔ اگر گھی اور شکر ملا کر کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا اور ہمارے اعضاء کا فالج ظہور میں نہیں آتا تو کوئی وجہ نہیں کہ شہد سے یہ خرابی پیدا ہو سکے جب کہ ظاہر ہے کہ شہد ایسی شکر کا نام ہے کہ جو ہر قسم کی آلائشوں سے پاک کر کے اس قابل بنا دی گئی ہے کہ ہمارے خون میں شامل ہو سکے جس شکر کو گھی کے ساتھ ملا کر کھانے کی اجازت ہو وہ بھی پہلے ہمارے آلاتِ ہضم کی کوشش سے شہد ہی بنتی ہے تاکہ خون کے ساتھ شامل ہو سکے۔ (ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) شہد اور گھی ملا کر کھانے سے فالج ہو جاتا ہے اس کی کوئی توجیہہ اور تعلیل سمجھ میں نہیں آتی اور نہ ہم اس کی تصدیق و تکذیب کر سکتے ہیں۔ ہمارے ہاں طبی کتابوں میں اس کے متعلق کچھ نہیں لکھا۔ غالباً ویدک کتابوں میں شہد اور گھی ملا کر کھانے کی یہ مضرت بیان کی گئی ہے۔ (حکیم عبدالواحد)

سوال

(۶) بہت سی دھاتوں اور اُپ دھاتوں کے سیالات بطور دوا عام طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ میں ممنون ہوں گا اگر ہمدرد صحت کے ذریعہ سے، فولاد سیال، مروارید سیال اور مرجان سیال کی معتبر ترکیب تیاری لکھ دی جائے گی (۱۲۴۵۰)

جواب

(۱) مجھے یونانی طب کے طریقوں پر اس قسم کے سیال تیار کرنے کے متعلق کچھ معلوم نہیں۔ البتہ اتنا جانتا ہوں کہ جو سیال فولاد ڈاکٹری طب میں استعمال ہوتا ہے وہ اسپرٹ کے اندر فولاد کو حل کر کے بنایا جاتا ہے۔ (ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) مروارید سیال اور فولاد سیال کی ترکیب یہ ہے:۔

مروارید ایک ماشہ کو لیموں کے دو تولے رس میں کھرل کریں۔ جب خوب اچھی طرح کھرل ہو چکے تو اس کو گاڑھے کپڑے میں چھان لیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں، اس کے پانچ قطرے عرق گلاب ایک تولہ میں ملا کر پییں۔ غالباً اسی ترکیب سے مرجان کو بھی محلول کیا جا سکتا ہے

فولاد سیال کی ترکیب یہ ہے کہ فولادی تاروں کے دو گچھے ایک چینی کے پیالے میں جامن کے رس آدھ سیر میں بھگو کر رکھ دیں۔ تیسرے چوتھے روز ان کو الٹ پلٹ دیا کریں۔ پندرہ بیس روز میں حل ہو جائیں گے۔ محلول کو چھان کر شیشی میں رکھ لیا جائے۔ (حکیم عبدالواحد)

سوال

(۷) اسقاط حمل کے بعد مریضہ کے جسم سے بہت زیادہ خون نکل گیا۔ اب مریضہ کا سیدھا ہاتھ اور سیدھی ٹانگ کانپتی ہے۔ طبیعت میں گرمی زیادہ ہے۔ دماغ چکر کھاتا ہے۔ مہربانی فرما کر اس کا علاج تحریر فرمائیے۔ (ایک خریدار)

جواب

(۱) مریضہ قلت دم میں مبتلا ہے۔ سیرپ ہیموگلوبین پلائیے اور "ایکسٹرکیٹ" کے انجکشن لگوائیے۔ (کیمپولن نامی انجکشن اگر مل جائیں تو بہت بہتر ہوں گے۔) کھانے میں کلیجی روزانہ کھلایا کیجیے۔ زیادہ سے زیادہ صاف ہوا میں رکھیے اور جب تک مریضہ میں طاقت نہ آ جائے اُٹھنے بیٹھنے سے منع کر دیجیے۔

(ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) اس مریضہ کو دوا المسک معتدل جواہر والی ۳ ماشے اور خمیرہ گاؤزباں عنبری جواہر والا ۳ ماشے باہم ملا کر صبح کے وقت کھلائیں اور کھانا کھانے کے بعد "شربت اکسیر خاص" ایک ایک تولہ استعمال کرائیں۔ (حکیم عبدالواحد)

سوال

(۸) میری عمر ۲۸ سال ہے۔ نزلہ زکام ہمیشہ ہی رہتا ہے۔ آج سے چار سال پہلے شدید کھانسی ہوئی تھی، جو دمہ کی صورت اختیار کر گئی تھی لیکن ایکسرے کے بعد کچھ دواؤں اور انجکشنوں سے فائدہ ہوا مگر مرض ہنوز باقی ہے۔ تیز چلنے سے سانس پھول جاتا ہے۔ ایک ڈاکٹر صاحب نے معائنہ کے بعد بتایا ہے کہ گلے میں ٹونسل ہیں اور ناک میں ایک جھلی ہے۔ میں ٹونسل کا اپریشن کرانا نہیں چاہتا اور انجکشن لینے سے میں از حد موٹا ہو گیا ہوں جو مجھے شاق گزرتا ہے، کیا علاج کیا جائے؟

(انصاری)

جواب

(۱) آپ نے اپنے عکس ریز کے معائنہ کا نتیجہ تحریر نہ فرمایا مجھے آپ کے حالات پڑھ کر بہت زیادہ شک اس بات کا ہوتا ہے کہ خدانخواستہ آپ دق کے مرض میں مبتلا ہیں، اس کے متعلق اچھی طرح اطمینان کر لیجیے۔ عکس ریز کی تصویر اور بلغم کا خوردبینی امتحان صحیح حالات بتا دے گا۔ حلق کے غدود اگر آپ (بقیہ ص۵۲ پر)

مجرّبات

جناب حکیم اکبر حسین صاحب الہ آبادی

قرص سعال اجزا:- افیون ۳ ماشے، انیسون دو تولے، اسی دو تولے، اسقیل (جنگلی پیاز) چار تولے، سفوف ڈوورس (ڈوورس پاؤڈر) ۲ تولے، رب السوس چار تولے، شکر سفید ۸ تولے۔

ڈوورس پاؤڈر:- یہ ایک ڈاکٹری مرکب ہے جس کا فعل معرق (ڈایافورے ٹک) ہے۔ اس کے تین اجزا ہیں۔ یعنی اپی کے کوانا سائیدہ ایک حصہ، افیون مسفوف ایک حصہ اور پٹاسیم سلفیٹ ۸ حصے۔ ان تینوں اجزا کو ملا کر خوب کھرل کر لیا جاتا ہے۔ یہی ڈوورس پاؤڈر ہے اس کی مقدار خوراک ۵ سے ۱۵ گرین تک ہے۔

ترکیب تیاری:- خشک چیزوں کا سفوف بنالیں۔ جنگلی پیاز کو باریک پیس لیں اور تمام دواؤں میں اچھی طرح ملادیں اور لعاب کتیرا کی مدد سے چار چار رتی کے قرص بنالیں۔

ترکیب استعمال:- صبح اور رات کو ایک ایک قرص منہ میں ڈال کر چوس لیا کریں۔ اس کے علاوہ کھانسی کی شدت کے وقت بھی ایک قرص چوسیں۔

فوائد:- شدید کھانسی (اکیوٹ برونکائٹس) اور نزلی کھانسی کے لیے یہ قرص خاص طور پر فائدہ مند ہیں۔ بکون بختو ہیئہ

اکسیر شہیقہ مغز نارجیل، تخم خشخاش، گوند ببول، کتیرا ہر ایک تین ماشے۔ ان چاروں دواؤں کو علیحدہ علیحدہ باریک کرکے تین تولے خالص شہد میں ملادیا جائے۔ ایک ماشہ سے دو ماشے تک بچہ کو چٹایا جائے۔ کالی کھانسی کے لیے بے حد مفید ہے۔

جناب حکیم سید محمد اسد علی صاحب، آنریری مجسٹریٹ، جودھپور

اکسیر سعال مزمن اجزا:- گوندکیکر، کتیرا، مغز کدو شیریں، مغز بادام شیریں، تخم خشخاش، طباشیر، ہر ایک ایک تولہ، جائفل جاوتری تین تین ماشے، زعفران دو ماشے، رب السوس اصلی، کھیرسار ایک ایک تولہ، فلفل دراز ۶ ماشے، اجوائن خراسانی ایک ماشہ، کہربائے شمعی ایک تولہ شہد ایک پاؤ، مصری آدھ پاؤ۔ ترکیب تیاری:- مغزیات کو سل بٹے پر باریک پیس لیں۔ زعفران کو عرق گاؤزبان میں کھرل کریں۔ اور کہربا کو علیحدہ کھرل میں باریک کرلیں۔ باقی خشک دواؤں کا سفوف تیار کرلیں۔ پھر شہد اور مصری کا قوام تیار کرکے دواؤں کا سفوف اس میں ڈال کر ڈابی سے گھونٹ دیں۔ زعفران اور کہربا بعد میں ملائیں۔

مقدار خوراک ۶ ماشے ہے۔ صبح کو کھائیں یا رات کو سوتے وقت۔

فوائد:- سعال مزمن (اکیوٹ برونکائٹس) کے لیے یقینی اکسیر ہے۔ اس کے علاوہ شدید کھانسی، بار بار ستانے والی کھانسی اور نمونیا میں اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔

(بقیہ مضمون صفحہ ۴۵)

نکلوانا نہیں چاہتے تو نہ نکلوایئے لیکن ان کے علاج میں غفلت نہ کیجیے۔ آپ کا مٹاپا انجکشنوں کی وجہ سے نہیں بلکہ آپ کے مرض کی وجہ سے ہے۔ اس قسم کا مٹاپا ایک خاص علامت ہے اور اس کی وجہ سے میرا ذہن اس طرف منتقل ہوا ہے کہ آپ خدانا کردہ دق میں مبتلا ہیں۔ غالباً "کوتوسل آیوڈین" اور کولائڈل کیلیم کے انجکشن آپ کے لیے بہت مفید ہوں گے۔ لیکن پہلے یہ ضروری ہے کہ مرض کی پورے طور پر تشخیص کرلی جائے۔

(ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) آپ روزانہ رات کو اطریفل زمانی ۶ ماشے کھایئے اور صبح کے وقت نہار منہ "دوائے خرمہرہ" ایک قرص خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ ماشے میں ملا کر کھایئے۔ نمک طعام ۶ ماشے بورہ ارمنی ۳ ماشے کو آدھ پاؤ میں جوش دے کر نیم گرم سے ناک کو دھویئے۔

(حکیم عبدالواحد)

دیسی شفاخانوں اور فرانی مطبوں کے لیے زود اثر اور صولی نسخے

امراض گوش

ازجناب حکیم و حافظ محمد تسیم الدین صاحب صدیقی "فاضل الطب والجراحت" کہا لتولی

کان کا درد

(۱) تنکھ ادیبائی ۶ ماشے
روغن بادام تلخ ۶ "
نیم گرم کرکے کان میں ڈالیں

(۲) رسیا رسین ½ رتی
کوکین ہائیڈرو کلور ۲ "
مارفین ہائیڈرو کلور $\frac{1}{12}$ "
آب مقطر ۳ تولے

(۳) کاربولک ایسڈ ۶ بوندیں
مارفین ہائیڈرو کلور ۱۰ رتی
گلیسرین ایک تولہ

(۴) کاربولک ایسڈ ۲۵ بوندیں
گلیسرین ۳ تولے
نیم گرم کرکے کان میں ڈالیں اور کان کو تین منٹ تک جھکائے رکھیں۔ کان کو سینکنا بھی مفید ہے اس کی صورت یہ ہے کہ کان پر روئی کا ایک ٹکڑا رکھ دیں اور اوپر سے ربڑ کی بوتل میں گرم پانی بھر کر رکھ دیں۔

(۵) عرق عجیب ۳ ماشے
روغن بادام تلخ ۳ تولے

(۶) گل بابونہ ۲ تولے
پوست خشخاش ۲ "
ناخونہ ۲ "
مکو خشک ۲ "
بھپارہ کا یہ مفید نسخہ ہے۔

(۷) برگ مکو ۲ تولے
برگ حلبہ ۲ "
برگ نیب ۲ "
پانی میں جوش دے کر کان کو بھپارہ دیں۔

التہاب الاذن متوسّط

(ورم گوش)

الف (حاد) کاربولک ایسڈ ۲۵ بوندیں
گلیسرین ۳ تولے
چار چار گھنٹے بعد نیم گرم کرکے کان میں ڈالیں اگر غشاء طبلی میں سوراخ ہے تو یہ دوا نہ ڈالیں بلکہ سنکائی کریں۔

نوٹ:۔ درمیانی کان کا التہاب نفانغ کے ذریعے سے پھیل کر حلق تک پہنچ جاتا ہے۔ کان میں سخت درد ہوتا ہے۔ بہرا پن ہوتا ہے یا طنین کی شکایت ہوتی ہے۔ درجۂ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ پیپ کا اجتماع چونکہ درمیانی کان میں ہوتا ہے اس لیے غشاء طبلی سرخ نظر آتی ہے اور ابھر جاتی ہے۔ اگر اپریشن نہیں کیا جاتا تو سوراخ ہو کر پیپ نکل آتی ہے اور درد میں سکون ہو جاتا ہے اگر صفائی وغیرہ کا مناسب انتظام کیا جائے تو سوراخ بھر جاتا ہے۔ ورنہ مرض سیلان الاذن مزمن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

اگر مندرجۂ ذیل علامات موجود ہوں تو اپریشن کرنا چاہیے:۔

(۱) سخت درد جو چوبیس گھنٹے میں بھی رفع نہ ہو
(۲) اگر غشاء طبلی ابھری ہوئی ہو
(۳) سخت بہرا پن۔
(۴) دوران سر یا قے۔

اپریشن کا طریقہ:۔

مریض کو کلوروفارم دے کر بے ہوش کریں بچوں میں اسپرٹ اور بڑوں میں ٹنکچر آیوڈین کان کے سوراخ میں لگائیں اور بعد میں ایتھر سے صاف کریں۔ اپریشن ٹارچ وغیرہ کی روشنی میں خوب دیکھ کر اور اطمینان سے کریں۔

شگاف غشاء طبلی کے مرکز اور اس کے پچھلے حاشیہ کے درمیان نیچے اور کسی قدر آگے کی طرف لگائیں اور مذکورہ جھلی کے زیریں حصہ پر ختم کر دیں۔ نشتر جھلی کو کاٹتا ہوا محسوس ہونا چاہیے۔ خون اور پیپ کو صاف کریں اور دوبارہ دافع تعفن دوا استعمال کرکے صاف گاز کان میں ڈھیلے طریقہ سے رکھ کر ڈریسنگ کر دیں۔ اس کام کے لیے ایک خاص قسم کا نشتر ہوتا ہے جس کو مائیر نگوٹوم (Myringotome) کہتے ہیں۔ اگر یہ موجود نہ ہو تو آنکھ بنانے کا نشتر (کیٹر یکٹ نائف) یا معمولی باریک نشتر استعمال کریں۔ لیکن اس قسم کے پھل کا تین چوتھائی حصہ چپکنے والے پلاسٹر (ایڈھیسو پلاسٹر) یا کپڑے کی دھجی سے لپیٹ دیں۔ ایسا کرنے سے صرف نشتر کی نوک باہر رہے گی اور باقی دھار کان کے سوراخ کو نہ کاٹ سکے گی۔

اپریشن کے بعد کان میں پچکاری نہ کریں اور نہ ہائیڈروجن پراکسائڈ استعمال کریں۔ صرف پھریریوں سے کان کو صاف کرکے نیم گرم کاربو گلیسرین لوشن استعمال کریں۔

شگاف کرنے سے زخم جلد بھر جاتا ہے اور سماعت کو بہ مقابلہ سوراخ ہو جانے کے کم نقصان پہنچتا ہے۔

(ب) تحت الحاد یا مزمن

(۱) اگر مواد نہایت غلیظ ہے:۔

روئی کی پھریریوں سے کان کو صاف کریں اور میگنیشیم سلفیٹ کا باریک سفوف کان میں ڈالیں۔ اس طرح روزانہ صبح کو کیا کریں۔ مواد

بہت جلد صاف ہو جائے گا۔

ہائیڈروجن پر اوکسائڈ کان میں نہ ڈالیں اور پچکاری بھی نہ کریں۔

(۳) اگر مواد بہت کم ہو گیا ہے یا بند ہو گیا ہو: کان کو پھریریوں سے خوب صاف کریں اور ایک فی صدی آیوڈم پاؤڈر بورک ایسڈ میں بنا کر کان میں ڈالیں۔

آیوڈم پاؤڈر تیار کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسپرٹ میں آیوڈین کا لوشن بنا لیں اور اس لوشن کو بورک ایسڈ میں ملا لیں۔ سپرٹ اُڑ جائے گی۔ اور آیوڈم بورک ایسڈ میں موجود رہے گا۔ اس سفوف کو عنبری رنگ کی شیشی میں ہوا سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ (ورنہ آیوڈم غائب ہو جاتی ہے۔

کان میں کسی غیر جنس کا پڑجانا

بچے عموماً مطب میں یہ شکایت لے کر آیا کرتے ہیں کہ ان کے کان میں کوئی چیز (مثلاً مٹر، گیہوں، چنا وغیرہ) پڑ گئی ہے۔ اگر اس غیر جنس چیز کو نہیں نکالا جاتا ہے تو جلد ہی التہاب نمایاں ہو جاتا ہے اور ورم ہو جاتا ہے۔ کان کی نرم اور نازک ساختوں میں زخم ہو جاتے ہیں التہاب بڑھ کر غشا طبلی کو ضائع کر دیتا ہے۔ درمیانی کان میں تقیح مزمن واقع ہو جاتا ہے اور ہر ممکن عوارض کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ لہٰذا جسم غریب کو جلد سے جلد نکال دینا ضروری ہو جاتا ہے لیکن اس کو غلط طریقہ سے نکالنے میں آلاتِ سماعت کو سخت نقصان کا خطرہ ہوتا ہے۔ جسم غریب کو نکالنے سے پہلے اس کے متعلق ضروری آلات مہیا ہونے چاہییں۔ اگر جسم غریب بغیر آلہ کی مدد کے نظر آتا ہے، سخت اور گول ہے تو اغلب ہے کہ غلط طریقہ اختیار کرنے سے اندر کی طرف بڑھ جائے، لہٰذا بہتر یہ ہے کہ اگر بچہ خوف زدہ ہو اس کو بے ہوش کر دیا جائے۔ صماخ کو روشنی میں اچھی طرح دیکھیں اگر جسم غریب نے صماخ کو مکمل طریقہ سے مسدود نہیں کیا ہے اور جسم غریب اس نوعیت کا بھی نہیں ہے جو تر ہو کر پھول جائے تو سادہ اور بہترین طریقہ یہ ہے کہ پچکاری کی جائے۔

پچکاری کرنا۔

پچکاری کرنے کا مقصد یہ ہوگا کہ پچکاری کا پانی واپسی پر جسم غریب کو دھکیل کر اپنے ساتھ باہر نکال دے۔ پچکاری کا نوزل (نال) اتنا بڑا اور کشادہ نہ ہونا چاہیے کہ جس کی موٹی دھار صماخ کو بھر دے۔ پچکاری اس طرح کریں کہ اس کی باریک دھار صماخ کی چھت پر سے گزر کر غشا طبلی کے نیچے سے آئے اس طرح پانی کا بہاؤ جسم غریب کو اپنی جگہ سے ہٹا کر باہر لے آئے گا۔

جسم غریب کو پچکاری کے ذریعہ سے نکالنے میں یہ ضرور خیال رکھیں کہ اس کو ایک ہی نشست میں نکال دیں۔ کیوں کہ جسم غریب اگر نباتی قسم کا ہے اور اس کو کسی دوسرے وقت پر چھوڑ دیا جاتا ہے تو وہ تر ہو کر پھول جائے گا۔ اور صماخ میں مضبوطی کے ساتھ اڑ جائے گا۔

اوزاروں کا استعمال کرنا

اگر اوزار کے ذریعہ جسم غریب کو نکالنے کی ضرورت ہے تو کوشش جسم غریب کے پیچھے سے کرنی چاہیے۔ اس غرض کے لیے ایک خاص اوزار ہوتا ہے جس کے سرے پر ایک حلقہ سا ہوتا ہے جس کو جسم غریب اور دیوار صماخ کے درمیان کر کے جسم غریب کو باہر کھینچ لیتے ہیں اس آلہ کو امریز سکوپ (Imray's Scoop) کہتے ہیں۔ اسی مقصد کے لیے ایک ہک نما دوسرا اوزار بھی ہے جو لسٹرس ہک (Lister's Hook) کے نام سے موسوم ہے اور بہت کارآمد ہے۔ اس آلہ کے سرے کو زاویۂ قائمہ پر کر کے اس کی خمیدگی کو دیوارِ صماخ پر مضبوطی سے قائم کریں اس طرح کہ اس کا سرا جسم غریب اور دیوار صماخ کے بیچ میں آجائے اس کے سرے کو دیوار صماخ کے ساتھ دبا کر جسم غریب کے پیچھے سے گزار دیں جیسے ہی اوزار جسم غریب سے گزر جائے تو اس کو ذرا گھما کر باہر کی طرف کھینچیں۔ ایسا کرنے سے جسم غریب یا تو باہر نکل آئے گا یا ٹوٹ جائے گا۔ اگر ٹوٹ گیا ہے تو اس کا باقی حصہ آسانی کے ساتھ چمٹی سے پکڑ کر نکالا جا سکتا ہے۔ کان اور ناک سے جسم غریب نکالنے کے لیے ایک اور کمانی دار چھوٹا سا اوزار ہے۔ اس کے چھوٹے سے سرے کو مذکورہ طریقہ پر جسم غریب اور دیوار صماخ کے درمیان سیدھا گزار دیتے ہیں جب اس کا سرا جسم غریب کے پیچھے ہوتا ہے تب اس کی کمانی دبا دیتے ہیں۔ اس طرح اس کا سرا جسم غریب کی پشت پر ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ جب اس اوزار کو باہر کھینچا جاتا ہے تو وہ ٹیڑھا سرا جسم غریب کو کھینچ کر باہر لے آتا ہے۔

آلات کا طریقۂ استعمال پڑھنے سے جو اُلجھن پیدا ہوتی ہے وہ آلات کا مشاہدہ کر لینے سے قطعی دور ہو جاتی ہے۔ اوزار کی شکل اور وضع خود اس کا طریقۂ استعمال بتا دیتی ہے۔ اس عمل میں خون بھی جاری ہو جاتا ہے جو عموماً بغیر کسی دقت کے بند ہو جاتا ہے۔ جسم غریب نکالنے کے بعد صماخ دھو دینا اور خشک کر دینا چاہیے۔ اگر غشا طبلی یا صماخ مجروح ہو جائیں تو صماخ کو صاف اور خشک رکھنا چاہیے۔ یہاں تک مجروح ساختیں مندمل ہو جائیں۔ اگر بدقسمتی مذکورہ طریقوں پر کامیابی حاصل نہ ہو تو آپریشن کیا جائے گا جس میں کان کے پیچھے شگاف دے کر براہِ راست صماخ کی گہرائی تک پہنچ کر جسم غریب کو نکالا جائے گا۔

(باقی آئندہ)

موسمِ برسات میں صحت اور تن درستی کی حفاظت

برکھا رُت برسات یعنی بارش کا موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک رہتا ہے لیکن ہندستان کے جنوبی، مغربی اور وسطی علاقوں میں جون کا مہینہ شروع ہوتے ہی آسمان پر کالی کالی گھٹائیں جھومنے لگتی ہیں۔ مور اور پپیہے اپنی عاشقانہ صداؤں سے فضا میں گونج پیدا کر دیتے ہیں۔ مورنی اپنی مستانہ خرامی سے اور مور اپنے رقصِ حسین سے فرشِ زمردیں کو روند ڈالتا ہے۔ پانی کا چھینٹا پڑتے ہی سوکھے ہوئے درخت ہری ہری چادریں اوڑھ لیتے ہیں۔ نباتات میں ایک دم زندگی کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے اس موسم کو **ہندستان کی بہار** کہتے ہیں۔ کوئل اور پپیہا برسات کی بہار میں بلبل کی نمائندگی کے لیے مخصوص ہے۔ اس میں شک نہیں کہ برسات اور خاص طور پر ساون ایک عجیب طرح کی بہار رکھتی ہے اور بہار آفرینی کا ایک دل چسپ جادو بھی۔ اس مہینے میں سینوں میں ہوکیں اٹھنے لگتی ہیں اور زخم کھائے ہوئے پپیہے کی "پی کہاں" بہت سی ہجر نصیب ہستیوں کو یہ کہنے پر مجبور کر دیتی ہے،

ساون آیا تم نہیں آئے!

مگر برسات کی ان ساری بہاروں کا مزا برسات کی ان ستم ظریفیوں سے کرکرا ہو جاتا ہے جو پانی کی بوندوں اور جنگل کی سبزیوں میں چھپی ہوئی ہوتی ہیں۔

برسات کی ستم ظریفیاں - برسات کو اس کی محنت آفریں بہاروں کے باوجود طبی اصول سے سال کا بدترین اور خطرناک موسم کہا جاتا ہے۔ برسات کی کالی گھٹائیں اور ان کی آڑ میں بجلی کا شوخی و شرارت کی نیت سے سنہری لباس میں جلوہ دکھانا حقیقت میں ایک کھلی ہوئی ستم ظریفی ہے۔ بارش میں گرمی اور نمی کی زیادتی کے باعث گھاس پھوس اور دوسری نباتات کا گلنا اور سڑنا ضروری ہے۔ یہ سڑاند بخارات میں مل کر ہوا کو خراب کر دیتی ہے۔ گرمی اور سردی کے لحاظ سے موسم میں اعتدال نہیں ہوتا۔ ذرا سی دیر میں سردی ہو جاتی ہے اور ذرا سی دیر میں گرمی کی شدت سے پسینہ بہنے لگتا ہے۔ ان جلدی جلدی تبدیلیوں سے صحت کی کشتی بالکل اس طرح ہچکولے کھانے لگتی ہے جیسے دریا میں ایکا ایکی طوفان آجانے سے ناؤ ڈانواں ڈول ہو جاتی ہے۔ ہوا کو سڑتے ہوئے بخارات کی آمیزش خراب کر دیتی ہے اور پانی کو زمین کی گندگی جو پانی میں شامل ہو کر کنوؤں میں چلی جاتی ہے، خراب کر دیتی ہے۔ اس طرح ہوا اور پانی جو زندگی کے لیے نہایت ضروری اور مقدم ہیں خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کی خرابی سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور طرح طرح کی بیماریاں مثلاً ہیضہ، دست، پیچش اور موسمی بخار (ملیریا) پیدا ہو جاتی ہیں۔

برسات کی احتیاطیں برسات میں تبدیلیاں بہت جلد جلد ہوا کرتی ہیں اس لیے جسم کا خون پتلا اور معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ سردی لگنے یا رات کو کھلی ہوا میں سونے سے پھیپھڑوں، جگر اور تلی میں خون جمع ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس اندیشے سے بچنے کی غرض سے موٹے کپڑوں کا پہننا ضروری ہے۔ برسات میں سبز ترکاریوں کے زیادہ کھانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے ہری ترکاریوں کے کھانے میں کافی احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ زیادہ پانی بھی نہ پینا چاہیے۔ کچے اور گلے ہوئے پھل ہرگز نہ کھائیں۔ کھانا بھوک سے ذرا کم ہی کھائیں۔ جماع سے پرہیز کریں۔ گیلی اور سیلی جگہ میں قیام نہ کریں۔ پیٹ بھرا ہونے کی حالت میں سونے سے پرہیز کریں۔ کھانے کے ساتھ سرکہ، پیاز، پودینہ، اچار اور چٹنی ضرور کھائیں۔

برسات کا لباس بارش کے دنوں میں خشک اور موٹے کپڑے پہنیں تاکہ ٹھنڈی ہوا سے جسم محفوظ رہے۔ گیلے کپڑے ہرگز نہ پہنے جائیں۔ پسینے کی حالت میں کپڑے اتارنے میں جلدی نہ کریں۔

برسات میں غسل روزانہ نہانا ہر موسم میں مفید ہے۔ برسات میں بھی روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ لیکن جہاں تک ممکن ہو غسل کے لیے گرم پانی استعمال کریں۔ اور پسینہ کی حالت میں غسل نہ کریں۔ غسل کے بعد تولیے سے بدن کو خوب پونچھ ڈالیں، پھر سوکھے کپڑے پہن لیں۔

برسات میں غذا نہایت لطیف اور جلد ہضم ہونے والی کھانی چاہیے۔ باسی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس موسم میں عام طور پر

پکوان کا دستور ہے۔ اس میں شک نہیں کہ یہ دستور مفید ہے مگر تیل کا پکوان کھانے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ برسات میں سبز ترکاریوں کی کثرت بھی مضر ہے۔ جو پھل برسات میں پیدا ہوتے ہیں ان کے کھانے میں بھی احتیاط ضروری ہے۔

برسات میں پانی کی احتیاط

برسات میں زمین کی ساری گندگیاں اور کثافتیں مینھ کے پانی میں مل کر مسامات کے ذریعہ سے کنووں میں پہنچ جاتی ہیں اور کنووں کا پانی خراب ہو جاتا ہے۔ برسات کی وجہ سے کنووں کا پانی اوپر تک آجاتا ہے۔ اس پانی کے پینے سے بہت سی مہلک بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ ہیضہ پانی کی اسی قسم کی خرابی سے ہوا کرتا ہے۔ پھر خراب پانی پینے سے ہضم پر ضرور ہی اثر پڑتا ہے۔ اس لیے پانی کو پکا کر یا باقاعدہ طبی اصول سے فلٹر کر کے پینا چاہیے۔ خالی معدہ پر پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ پانی بھی نہ پینا چاہیے۔

برسات میں صحت کی حفاظت

اس موسم میں پانی کی خرابی سے قوتِ ہاضمہ خراب نیز معدہ اور جگر پر کافی اثر پڑا کرتا ہے اور اس وجہ سے اکثر بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ ہیضہ، دست، پیچش وغیرہ بیماریاں ہضم کی خرابی ہی سے پیدا ہوا کرتی ہیں۔ ان بیماریوں سے محفوظ رہنے اور ان کے خلاف جسم کی قوتِ مدافعت کو بیدار رکھنے کی غرض سے روزانہ صبح و شام شربت اکسیر خاص ایک ایک تولہ دودھ میں ڈال کر پی لینا گویا برسات کے سارے خطروں سے بچ جانا ہے۔ شربت اکسیر خاص جگر، معدہ، آنتوں اور تلی کے افعال کو درست حالت میں رکھتا ہے اور خون کے سرخ ذرات (ریڈ بلڈ کارپسلز) کو قوی اور زیادہ کر کے جسم کی طاقت کو برقرار رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ برسات میں شربت اکسیر خاص استعمال کرنے والے دور اندیش حضرات بیماریوں کی تکلیف اور مالی نقصان سے بالکل محفوظ رہتے ہیں۔ شربت اکسیر خاص ہر قسم کی بیماری کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتا ہے اور مسلسل تجربات نے برسات کی بیماریوں سے بچانے کے سلسلے میں شربت اکسیر خاص کی اہمیت کو بہت زیادہ بڑھا دیا ہے۔ شربت اکسیر خاص موسمی بخاروں کے حملہ سے بھی بچا لیتا ہے اور اس کا راز صرف یہ ہے کہ شربت اکسیر خاص خون پیدا کرنے والے تمام اعضا پر پورا اقتدار قائم کر لیتا ہے اور بہتر سے بہتر خون پیدا کرتا ہے جس کے باعث قوتِ مدافعت بہت بڑھ جاتی ہے جو بیماریوں کے جراثیم اور زہروں کو بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔

برسات کی بیماریاں

برسات میں اکثر بیماریاں ہضم کی خرابی سے ہوتی ہیں بعض مہلک امراض دوسرے اسباب سے بھی ہوتے ہیں یہاں سب کا الگ الگ ذکر کیا جائے گا۔

ہیضہ:- یہ برسات کی خاص بیماری ہے۔ اس میں قے اور دست بہت ہوتے ہیں جو مریض کو نڈھال کر دیتے ہیں۔ کبھی کبھی نبضیں بھی غائب ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔

علاج:- قلزم ۵ قطرے، عرق پودینہ ۵ تولے میں ڈال کر بار بار پلاتے رہیں۔ اگر عرق پودینہ دستیاب نہ ہو تو صرف قلزم کی چند بوندیں پانی میں ڈال کر پلائیں اور اس وقت تک پلاتے رہیں جب تک۔ قے اور دست بالکل بند نہ ہو جائیں۔

پیچش پیچش میں اگر مروڑ اور اینٹھن ہو تو احتیاطاً روغن ارنڈی (کیسٹر آئل) ۴ تولے، دودھ میں ملا کر مریض کو پلا دینا چاہیے۔ اس کے بعد اگر ضرورت ہو تو "پیلچہ" کی ایک ایک خوراک دن میں دو بار دینی چاہیے۔ پیچش بعض اوقات موسمی بخاروں کے زہر کی وجہ سے ہوتی ہے ایسی صورت میں پیٹ کے مروڑ اور اینٹھن دور ہو جانے کے بعد قرص آجامیہ دن میں تین بار ہدایتوں کے مطابق استعمال کرائیں تاکہ موسمی بخاروں کا زہر جسم سے خارج ہو جائے۔

دست۔ برسات میں ہضم اور معدہ کی خرابی سے اکثر دست آنے لگتے ہیں۔ ذرا کھانے میں زیادتی ہوئی اور پیٹ میں گڑبڑ ہو کر دو چار دست آگئے۔

علاج:- پیٹ میں خرابی کا احساس ہوتے ہی قلزم کی ۵ بوندیں عرق پودینہ ۵ تولے یا پانی میں ڈال کر پلائیں۔ پھر بھی دست آنے لگیں تو فوراً پیلچہ کی ایک ایک خوراک دن میں تین مرتبہ دیں۔ دستوں کے دوران میں غذا ہلکی اور زود ہضم کھائیں ورنہ پیچش ہو جانے کا ڈر رہتا ہے۔

برسات کی خاص اور مہلک بیماری

موسمی بخار یعنی ملیریا ہے جو ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے آتا ہے۔ پرانے خیال کے مطابق اس بخار کا سبب مواد کا سڑنا ہے۔ اگرچہ جدید و قدیم تحقیقات میں زیادہ فرق نہیں، کیونکہ کسی چیز کے سڑنے سے جراثیم کا پیدا ہونا لازمی ہے اور جدید نظریات کے پیشِ نظر تعفن بغیر جراثیم کے ممکن نہیں۔ تاہم موسمی بخاروں کے سلسلے میں اطبائے فرنگ کی تحقیقی کاوشیں قابلِ داد ہیں اور ان سے کسی طرح چشم پوشی ممکن نہیں۔

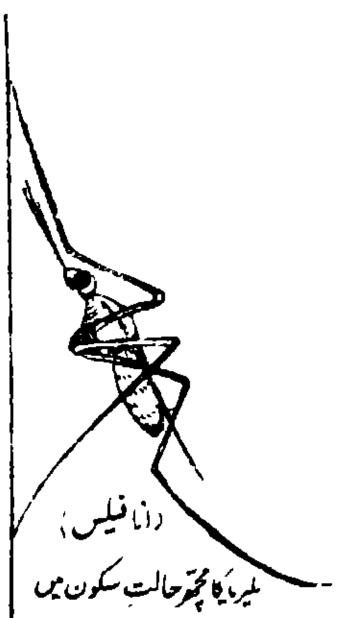
موسمی بخار برسات یا برسات کے آخر میں سارے ہندستان میں پھیل جاتا ہے۔ کوئی گاؤں اور کوئی شہر اس کے پنجۂ ظلم سے نہیں بچ سکتا۔ اتنی بات ضرور ہے کہ گرم ملکوں میں زیادہ اور ٹھنڈے ملکوں میں کم ہوتا ہے۔ نشیبی مقامات، ترائی اور پہاڑوں کے دامن میں موسمی بخاروں کا بہت

زور شور رہتا ہے۔ برسات میں رطوبت اور نباتات کی زیادتی سے مچھر بہت زیادہ پیدا ہوتے ہیں، اور ان کے انڈوں اور بچوں کی حفاظت کا بھی اس موسم میں معقول بندوبست ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہندوستان جیسے ملک میں جہاں ابھی موسمی بخاروں کی اہمیت اور ہلاکت آفرینی ہی کو اچھی طرح نہیں سمجھا گیا مچھروں کے خطرے کو کیوں محسوس کیا جا سکتا ہے۔ اگر محسوس بھی کیا جائے تو ایسے غریب اور مفلس ملک میں وہ انتظامات کس طرح کیے جا سکتے ہیں جو مچھروں سے بچنے کے لیے ضروری ہیں۔ جن لوگوں کو تن پوشی کے لیے کپڑے اور شکم پری کے لیے روٹی میسر نہیں وہ مچھر جالی اور مچھر مار دواؤں کا کیوں کر تصور کر سکتے ہیں۔ ان حالات میں قدرتی طور پر ہندوستان میں بھی موسمی بخاروں کی کثرت ہونی چاہیے۔ چنانچہ یہ واقعہ ہے کہ موسمی بخاروں کی وبا اس وقت سب وباؤں اور بیماریوں سے زیادہ پھیلنے والی ہے۔ اور جتنی موتیں سال بھر میں موسمی بخاروں سے ہوتی ہیں اور کسی بیماری میں نہیں ہوتیں۔ اگرچہ پیچش، دست، ہیضہ اور بدہضمی کی شکایتیں بھی برسات میں ہوا کرتی ہیں لیکن موسمی بخار کی لرزہ خیز وبا کو ان سب سے بڑھ کر اہمیت حاصل ہے۔ ہندوستان میں کوئی مرض موسمی بخاروں کی طرح عام اور کثرت سے پھیلنے والا نہیں ہے۔ ہندوستان کے شہروں اور دیہات میں ہر سال ہر خاندان کے ہر شخص پر موسمی بخار کا کچھ نہ کچھ اثر ضرور ہوتا ہے اور بہت سے اسی ظالم بخار کے ہاتھوں اپنی زندگیاں کھو بیٹھتے ہیں۔

مصیبت پر مصیبت یہ ہے کہ موسمی بخاروں کا سلسلہ اور ان کے مہلک نتیجے صرف برسات ہی تک محدود نہیں رہتے بلکہ جب ایک دفعہ کسی پر موسمی بخار کا حملہ ہو جاتا ہے تو جگر، تلی اور آنتوں وغیرہ پر کچھ ایسا اثر پڑتا ہے کہ لوٹ لوٹ کر سال بھر تک بلکہ اکثر اوقات کئی کئی سال تک بخار آتا رہتا ہے۔ خون کے سرخ ذرے ناقص اور کم ہو جاتے ہیں۔ خون پتلا پڑ جاتا ہے۔ پیٹ بڑا ہو جاتا ہے۔ چہرہ اور ہاتھ پاؤں ورم جاتے ہیں۔ بدقسمتی سے ہندوستان میں ہزار دو ہزار نہیں بلکہ لاکھوں بیمار دیکھے جا سکتے ہیں۔ سرکاری رپورٹوں کی رو سے پورے ہندوستان میں **ہر سال دس لاکھ موتیں** صرف موسمی بخاروں سے ہوتی ہیں۔ ہندوستان میں عام طور پر موسمی بخاروں کو بہت معمولی خیال کیا جاتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ موسمی بخار نہایت مہلک اور نتیجوں کے اعتبار سے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ موسمی بخاروں کے نتیجہ میں بہت سی ایسی بیماریاں ہو جاتی ہیں جو جان لیکر ہی ٹلتی ہیں۔ نمونیا، سل، استسقا، جلندر کے علاوہ مردوں کو ضعفِ باہ اور عورتوں کو بانجھ پن کی بیماری بھی موسمی بخاروں کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔

موسمی بخاروں سے بچاؤ

انگریزی کی ایک ضرب المثل ہے **Prevention is better than cure** یعنی احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ اسی طرح عربی کا ایک مقولہ ہے: الاجتناب افضل من الدوا۔ یعنی پرہیز دوا سے بہتر ہے۔ اس اصول پر عقلمندی کا تقاضا یہی ہے کہ آدمی مریض بننے سے پہلے ہی مرض سے بچنے کی کوشش کرے۔ موسمی بخاروں کا سبب یقینی طور پر ایک خاص قسم کا مچھر ہے جسے انافیلس **(Anopheles)** کہتے ہیں۔ اس مچھر کے کاٹنے سے اس بخار کے جراثیم بدن میں پہنچ جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ بڑھتے اور پھیلتے جاتے ہیں۔ اس لیے مچھروں سے بچنے کی پوری کوشش اور تدبیر کرنی چاہیے۔ گھروں کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے کوڑا کرکٹ اور کسی قسم کی گندگی گھر میں نہ رہنے دیں۔ خالی مٹکے، گھڑے، گملے اور دوسری بے کار چیزیں جو مچھروں کے رہنے اور ان کے نشو و نما میں امداد دیتی ہیں، گھر میں نہ رہنے دیں۔ گھر میں کبھی کبھی گندھک، لوبان، گوگل یا نیب کے پتے جلائیں۔ مچھر جالی کا استعمال کرنا چاہیے۔ کسی مرطوب جگہ پر ہرگز قیام نہ کریں۔ مگر یہ تدابیر موسمی بخاروں سے بچنے کے لیے یقینی نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ موسمی بخاروں سے بچنے کی قطعی مؤثر اور یقینی تدبیر کی جائے۔



(انافیلس)
ملیریا کا مچھر حالتِ سکون میں



معمولی مچھر
حالتِ آرام میں

موسمی بخاروں سے بچاؤ کی یقینی ترکیب

صرف یہ ہے کہ ہمدرد دواخانہ دہلی کے تیار کیے ہوئے قرص اجامیہ باقاعدہ روزانہ استعمال کیے جائیں۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں سے بچانے اور ان کی باری روکنے کا نہایت سائنٹفک اور زود اثر علاج ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخار (ملیریا) کی جدید اور قدیم تحقیقات کے نتائج کو سامنے رکھ کر

تیار کیے گئے ہیں اور فلسفۂ جراثیم پر نہایت گہری نگاہ ڈالنے کے بعد ان کے اجزا اور اوزان کی ترتیب عمل میں آئی ہے۔ اگرچہ قرص اجامیہ بالکل دیسی اجزا سے تیار کیے گئے ہیں لیکن یورپ و امریکا کی تازہ علمی تحقیقات سے پورا فائدہ اُٹھایا گیا ہے، اور قرص اجامیہ میں اس قسم کے اجزا شامل کیے گئے ہیں جو مچھروں کے ذریعہ سے جسم انسان میں داخل ہونے والے جراثیم کو جلد سے جلد ہلاک کر ڈالتے ہیں اور جسم انسانی میں ایسی مناعت (امیونٹی) (Immunity) پیدا کر دیتے ہیں جو اس قسم کے بخاروں کے کیڑوں کا پوری سختی اور شدت سے مقابلہ کرتی ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں کے ٹھہرنے کی پناہ گاہوں، جگر، تلی اور خون کے سرخ ذرات (ریڈ کارپسلز) مراکز دماغیہ کو موسمی بخاروں کے زہر سے بالکل محفوظ رکھتے ہیں اور ان کی یہ مسلمہ طاقت ہیں ایک بار نہیں ہزاروں مرتبہ آزمائی جا چکی ہیں۔ اگر موسمی بخاروں کے جراثیم جسم میں داخل ہو چکے ہیں تو قرص اجامیہ کی یقینی تاثیروں کی ضبوط اور تقریبی فوج انھیں ہلاک کر ڈالتی ہے اور جسم کی کوئی پناہ گاہ قرص اجامیہ کی بے پناہ طاقت سے موسمی بخاروں کے جراثیم کو محفوظ نہیں رکھ سکتی۔ یہ جہاں جا کر چھپتے ہیں قرص اجامیہ کی قوت ایک آزمودہ کار جاسوس کی طرح وہیں چھاپہ مار کر ہلاک کر دیتی ہے۔ جسم میں قریب یا دور کا کوئی ایسا حصہ نہیں جہاں قرص اجامیہ کی تاثیر جلد سے جلد نہ پہنچ جاتی ہو اور خون کے سرخ ذروں کو فوری امداد نہ پہنچاتی ہو۔

قرص اجامیہ اور موسمی بخار

قرص اجامیہ موسمی بخاروں (ملیریا) سے بچانے کے لیے ایک ایسے مضبوط "ٹینک" کا کام دیتے ہیں جس پر مچھروں کی فوج اور ان کے "پانچویں کالم" جراثیم کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ قرص اجامیہ کھانے کے بعد انسان موسمی بخاروں کے خطروں سے بالکل مطمئن ہو جاتا ہے۔ مچھر کاٹتے رہیں لیکن خون اور اس کے سرخ ذرے (کارپسلز) پر قرص اجامیہ مچھروں کی پھیلائی ہوئی زہریلی گیس سے بچنے کا ایسا نقاب (گیس ماسک) ڈالتے ہیں جو مچھروں کی چھوڑی ہوئی اس گیس کو قطعًا بے کار کر دیتا ہے۔

قرص اجامیہ اور بدیسی دوائیں

باہر سے جو دوائیں موسمی بخاروں کے لیے ہندستان میں آتی ہیں وہ بہت زیادہ گرم و خشک ہوتی ہیں۔ اور ہندستان خود ایک گرم ملک ہے پھر یہاں کے باشندوں کی طبیعتیں حد سے زیادہ مختلف ہیں۔ اس لیے عمومًا باہر سے آئی ہوئی دوائیں ہندستانی مزاجوں کے موافق نہیں آتیں۔ کسی سے کان بجنے لگتے ہیں، کوئی بدن پیلا کر دیتی ہے اور اس کے استعمال کے بعد مریض پر یرقان کے حملہ کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ بعض جراثیم کی پناہ گاہوں پر کوئی اثر نہیں کرتیں، مثلاً کونین کا جگر پر کوئی خاص اثر نہیں ہوتا اور جب موسمی بخاروں کے جراثیم رگوں سے بھاگ کر جگر میں چھپ جاتے ہیں تو کونین ان کا کچھ نہیں بگاڑ سکتی۔ ایٹبرین میں یہ بات نہیں مگر وہ خون پر ایسا بُرا اثر کرتی ہے کہ جسم زرد ہو جاتا ہے اور یرقان کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ ہندستانی اس قسم کی دواؤں کو مسلسل استعمال کرتے ہیں تو ان کو سخت نقصان ہوتا ہے۔ اکثر نازک مزاجوں کو سرے سے گرم دوائیں راس ہی نہیں آتیں اور باہر سے آئی ہوئی دواؤں کی تیاری کے وقت ان باتوں کا بالکل خیال ہی نہیں رکھا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ یونانی طریق علاج میں سخت ہدایت کی جاتی ہے کہ مریضوں کا علاج مقامی جڑی بوٹیوں کے ذریعہ سے کرنا چاہیے۔ ان حالات میں موسمی بخاروں کو روکنے اور ان کے کیڑے ہلاک کرنے کے لیے قرص اجامیہ بہترین اور نہایت قابلِ اعتماد دوا ہے۔ اس میں کوئی ایسی گرم و خشک دوا، جو انسانی مزاج میں دفعتًا تغیر پیدا کر دے، شامل نہیں ہے۔ اس کی تاثیریں ایک تدریجی سرعت کے ساتھ عمل کرتی ہیں، جو طبعی حالات سے کبھی نہیں ٹکراتیں۔

قرص اجامیہ

میں کوئی زہریلی یا گرم و خشک و ناجائز دوا شامل نہیں ہے۔ حقیقت میں یہ

امرت کی ٹکیاں

ہیں جو ہندستانی آب و ہوا اور ہندستانیوں کے مزاجوں نیز یہاں کے آب و ہوا، مختلف مقامات اور ملکی تغیرات کو پیش نظر رکھ کر بجلی کی مشینوں سے بغیر ہاتھ لگائے بنائی جاتی ہیں۔ موسمی بخاروں سے بچنے کے لیے **جولائی سے اکتوبر تک** بلکہ نومبر تک ہر تن درست آدمی کو ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ قرص اجامیہ ضرور استعمال کرنی چاہییں۔ جس دن قرص اجامیہ کھانے کا ارادہ ہو اس روز صبح سویرے ہی منہ ہاتھ

ہو کر ایک عدد قرص اجامیہ تازہ لیموں کے شربت کے ساتھ یا صرف پانی کے ساتھ کھائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک ٹکیہ کھائیں۔ اگر قبض ہو تو آت کو دو عدد قرص مسہل، جو قرص اجامیہ کے ساتھ ہی دیے جاتے ہیں، نیم گرم پانی کے ساتھ کھا کر سو رہیں۔ صبح کو دو تین اجابتیں آکر آنتیں صاف ہو جائیں گی اور طبیعت چاق و چوبند ہو جائے گی۔ آنتیں صاف ہو جائیں تو قرص اجامیہ ایک عدد اوپر کی ترکیب کے مطابق کھائیں اور ہفتہ میں ایک یا دو دن اسی طرح کھائیں۔ مگر ہر مرتبہ دست لینے کی ضرورت نہیں۔ اس طرح بالیقین آپ ایک قابلِ قدر دیسی دوا کی طاقت سے جو نئی اور پرانی تحقیقات کی روشنی میں بنائی گئی ہے موسمی بخاروں کے حملہ سے بچ جائیں گے اور

موت کا صور

جو ہر سال جولائی سے اکتوبر تک برسات انافیلس مچھروں کے ذریعہ سے تمام ہندستانیوں کے کانوں میں پوری قوت سے پھونکتی ہے آپ کے کانوں میں اسکی آواز نہ پہنچے گی۔

ملوں اور فیکٹریوں کے غریب مزدور

جن کی صحت اور تن درستی سے براہِ راست کارخانہ داروں کو فائدہ پہنچتا ہے، اگر موسمی بخاروں سے بچنے کی غرض سے ہفتہ میں ایک یا دو دن قرص اجامیہ کھا لیا کریں تو ملوں اور فیکٹریوں کے کاموں میں مزدوروں کی بیماری سے ہرگز خلل نہیں پڑ سکتا۔ مالکان کارخانہ جتنا روپیہ مزدوروں کو موسمی بخاروں سے بچانے پر صرف کریں گے، اس سے بہت زیادہ اپنے کارخانوں کو موسمی بخاروں کی پھیلائی ہوئی ہڑتال سے بچا کر مزدوروں کی تندرستی کی بدولت حاصل کر لیں گے۔

ریلوں، عمارتوں اور سڑکوں کے ٹھیکہ دار

جو برسات میں یا برسات کے بعد ایک دم سینکڑوں مزدوروں کے بیمار پڑ جانے سے ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ رہتے ہیں اور کام ختم کرنے کی میعاد گزر جانے کا خطرہ انھیں لرزہ براندام کر دیتا ہے، اگر اپنے محنتی اور مستعد مزدوروں کو قرص اجامیہ کھلاتے رہیں تو بڑے اطمینان سے وقت پر بلکہ وقت سے پہلے اپنا کام ختم کر کے بے شمار دولت اور نیک نامی کی عزت حاصل کر سکتے ہیں۔

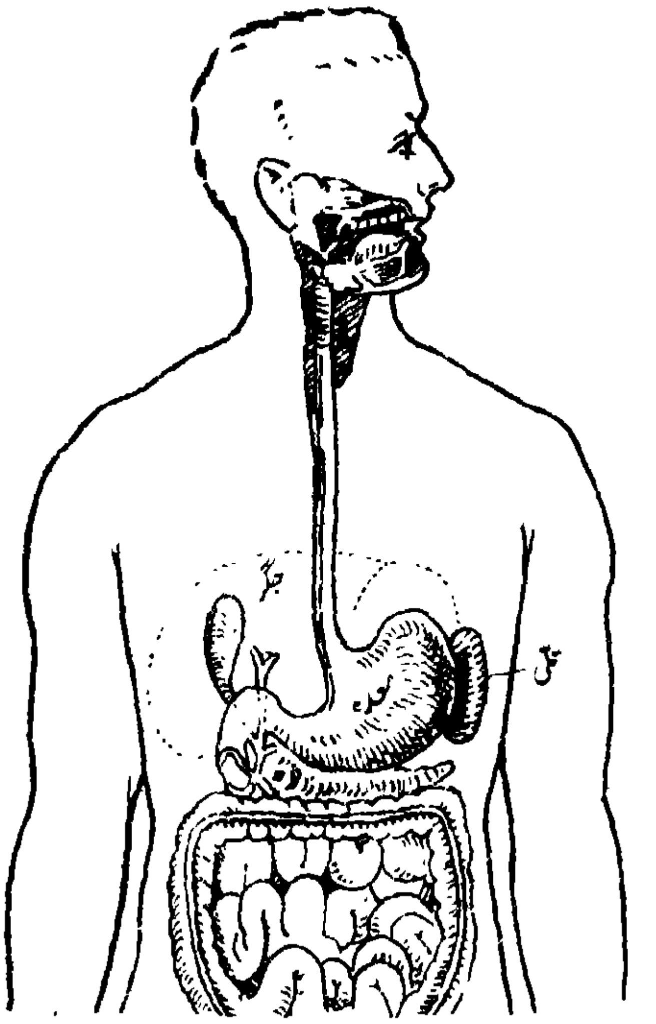
بخاروں کی فوج پر حملہ

موسمی بخاروں کے پیچھے پیچھے ایک زبردست اور ٹڈی دل فوج ہوتی ہے جسے ہر وقت کمک پہنچتی رہتی ہے۔ یہ عظیم الشان لشکر مچھر کے منہ سے بدن میں داخل ہو کر خون کے سرخ ذروں (ریڈ کارپسلز) پر ایسا شدید حملہ ہوتا ہے کہ انسان کی قوتِ مدافعت (Immunity) فوراً سپر ڈال کر ہار مان لیتی ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی بیمار پڑ جاتا ہے۔ یہ خطرناک فوج حقیقت میں موسمی بخاروں کے وہ جراثیم ہیں جو انافیلس مچھر کے ذریعہ سے آدمی کے خون میں پہنچ کر بخار کا باعث ہوتے ہیں۔ ان جراثیم کو مارنے اور ان کے اندر ہی اندر بڑھنے کی طاقت کو روکنے کے لیے اب تک قرص اجامیہ سے بہتر کوئی دوا بازار میں نہیں آئی۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں اور اس کے امدادی لشکر پر ایسی کاری ضرب لگاتے ہیں کہ پھر اس کو سنبھلنے کا موقع نہیں ملتا۔

قرص اجامیہ کا طریقۂ عمل

قرص اجامیہ معدہ میں پہنچ کر بغیر کسی غیر ضروری دیر کے وہاں کی رطوبت میں گھل مل کر ایک سیال کی صورت اختیار کر لیتا ہے، پھر دورانِ خون میں شامل ہو کر خون کے سرخ ذروں (ریڈ کارپسلز) کی حفاظت کرتا ہے اور قوتِ مدافعت کو ابھارتا ہے۔ اگر موسمی بخاروں کے جراثیم بدن میں موجود ہوتے ہیں اور خون کے سرخ ذرات پر ان کا قبضہ ہو جاتا ہے تو قرص اجامیہ کی تاثیر ایک ماہر جنگ سپہ سالار کی طرح خون کے ایسے سرخ ذروں کو جو ابھی بخار کی فوج کے حملے سے بچے ہوئے ہیں فوراً اپنی پناہ میں لے لیتی ہے۔ پھر ان کا رخ خون کے ایسے ذروں کی طرف ہوتا ہے جن کی سرخی سیاہی میں تبدیل ہو چکی ہے۔ قرص اجامیہ کی حیرت انگیز مگر سائنٹیفک تاثیریں اسی سیاہی کو جسے ڈاکٹری اصطلاح میں میلے نین (Melanin) کہتے ہیں، دور کر کے جراثیم کے اندر ہی اندر بڑھنے کو روک دیتی ہیں۔ جو جراثیم پختہ ہو چکے ہیں ان پر قرص اجامیہ تیسری مرتبہ نہایت خونخواری کے ساتھ حملہ کرتا ہے اور آخر کار انھیں بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ خون کے مردہ دانوں کو قرص اجامیہ مناسب

راستوں سے خارج کرنے میں طبیعت کی امداد کرتا ہے۔ اس طرح زیادہ سے زیادہ تین چار دن کے اندر قرص اجامیہ نہایت خاموشی اور بغیر کسی بحران کے اندر ہی اندر موسمی بخار کے جراثیم کو پھیلنے اور بڑھنے سے بھی روک دیتا ہے اور جو جراثیم پختہ ہو جاتے ہیں انھیں بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں کے جراثیم کی تینوں قسموں یعنی (۱) طفیلی جراثیم ملیریائی (Plasmodium Malariae) (۲) گول جرم ملیریا (Plasmodium Vivax) (۳) ہلالی جرم ملیریا (Laverine Malarial) کو ہلاک کرنے کی زبردست کامیابی کے سلسلے میں اب تک ہزاروں مریضوں پر آزمایا جا چکا ہے۔ اور بار بار مریضوں کے خون کا کیمیائی امتحان کرنے کے بعد تصدیق کی جا چکی ہے کہ قرص اجامیہ کی یہ تاثیریں بالکل مسلّم اور سائنٹی فک ہیں ۔



قرص اجامیہ معدہ میں پہنچ کر بغیر کسی غیر ضروری دیر کے وہاں کی رطوبت میں گھل مل کر ایک سیال کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ پھر دوران خون میں شامل ہو کر خون کے سرخ ذرّوں (ریڈ کارپسلز) کی حفاظت کرتا ہے

موسمی بخاروں میں قرص اجامیہ کا استعمال

یہاں قرص اجامیہ کے استعمال کا نہایت سادہ اور آسان طریقہ لکھا جاتا ہے۔ آگے چل کر موسمی بخاروں کے ذیل میں الگ الگ اس کے استعمال کے طریقے لکھے جائیں گے۔ قرص اجامیہ کے استعمال کی پہلی شرط یہ ہے کہ آنتوں کی اچھی طرح صفائی کر لی جائے۔ مگر یاد رہے کہ ہر وہ دوا جو دست لے آئے آنتوں کی صفائی کے لیے کافی نہیں ہے۔ اسی لیے ہمدرد دواخانہ دہلی نے قرص اجامیہ کی اہمیت اور اس کی تاثیروں کی علمی حدود کا لحاظ رکھتے ہوئے آنتوں کی صفائی کے لیے بھی ایک بہترین دوا قرص مسہل کے نام سے تیار کی ہے۔ قرص اجامیہ کی شیشی میں یہ قرص موجود ہوتے ہیں۔ اس میں خاص طور پر ایسی دوائیں شامل ہیں جو آنتوں کی صفائی بھی کرتی ہیں اور قرص اجامیہ کے لیے میدان بھی صاف کرتی ہیں۔ قرص اجامیہ استعمال کرنے سے پہلے رات کو سوتے وقت دودھ یا گرم پانی کے ساتھ ۲ عدد قرص مسہل کھا لیے جاتے ہیں۔ صبح کو نہایت آرام سے دو تین اجابتیں ہو جاتی ہیں۔ جس دن قرص مسہل کھلائے جائیں اگر اس دن سوائے دودھ یا ساگودانے کے کچھ اور نہ کھایا جائے تو بہت اچھا ہے۔ اگلے دن جب دست ہو چکیں تو قرص اجامیہ ایک عدد کھا کر اوپر سے عرق گلاب ۵ تولے یا عرق بید مشک ۵ تولے پی لیا جائے۔ نیبو کے شربت اور سنترے یا میٹھے (موسمی) کے رس سے بھی قرص اجامیہ کھلائے جا سکتے ہیں صرف دودھ بھی کافی ہے۔ قرص اجامیہ ایک عدد صبح کو پھر ایک عدد دوپہر کو پھر ایک شام کو کھانا چاہیے۔ پھر اگلے دن اسی طرح تین قرص کھائے جائیں اور چار دن تک مسلسل کھاتے رہیں۔ گویا چار دن میں بارہ قرص کھا لیں۔ اگر دوسرے تیسرے دن بخار رک جائے پھر بھی قرص اجامیہ کا استعمال بند نہ کریں۔ بلکہ پورے بارہ قرص کھائیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ اگر بخار زیادہ ہو یعنی سو ڈگری سے اوپر ہو تو قرص اجامیہ نہ کھائیں۔ جب بخار سو سے نیچے ہو جائے فوراً ایک ٹکیہ کھائیں۔ اس صورت میں یہ بھی خیال رکھیں کہ ہر چار گھنٹے کے بعد ایک قرص کھلاتے رہیں۔ کیونکہ ایسی صورت میں صبح، دوپہر اور شام کی قید نہیں باقی رہے گی۔ قرص اجامیہ عورت، مرد، بوڑھے اور بچے بلا تکلف استعمال کر سکتے ہیں۔ بچوں کو آدھا قرص دینا چاہیے۔

موسمی بخار کے متواتر حملے

موسمی بخار خواہ کسی قسم کا ہو اس کے متعلق یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جب ایک مرتبہ کسی پر اس کا حملہ ہو چکتا ہے تو پھر بار بار اور متواتر حملے ہوتے رہتے ہیں اور جب تک اس کے جراثیم کا بالکل قلع قمع نہیں ہو جاتا یہی صورت رہتی ہے۔ موسمی بخاروں کے جراثیم کی حفاظت کا

مضبوط قلعہ انسان کے بدن میں تلی ہی ہیں وہ جراثیم پناہ لیتے ہیں۔ اس لیے قرص اجامیہ کے استعمال سے بخار رفع ہو جانے تو اس کے بعد جگر اور تلی نیز جراثیم کی دوسری پناہ گاہوں کو صاف اور ان کی طاقت بحال کرنے کی غرض سے دو تین شیشیاں

شربت اکسیر خاص

کی ضرور پی لینی چاہییں۔ یہ شربت جگر، تلی، معدہ اور تمام ایسے اعضائے افعال کو درست کرکے ان کی طاقت بحال کرتا ہے جو خون بناتے ہیں یا خون بنانے میں مدد کرتے ہیں اور جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے اور جب قوت مدافعت اصل حالت پر آجاتی ہے تو موسمی بخاروں کے جراثیم فتح حاصل نہیں کرسکتے۔ شربت اکسیر خاص بڑوں (بالغوں) کو ایک تولہ کی مقدار میں دودھ میں ڈال کر صبح و شام پینا چاہیے۔ بچوں کو چھوٹا مچے یعنی چائے کا ایک چمچہ دینا چاہیے۔

مختلف قسم کے بخار اور قرص اجامیہ

اب مختلف موسمی بخاروں میں قرص اجامیہ کے استعمال کے طریقے لکھے جاتے ہیں۔

روزانہ بخار

یہ بخار روزانہ چڑھتا ہے۔ اس میں ایک باری سے دوسری باری تک چوبیس گھنٹے کا فصل ہوتا ہے۔ اس میں بخار چڑھنے سے پہلے جمائیوں اور انگڑائیوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹوٹتے ہیں۔ پھر جسم کے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں اور شدت کا جاڑا لگتا ہے۔ دانت بجنے لگتے ہیں۔ جی متلاتا ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ جسم کی حرارت ۱۰۴ یا ۱۰۵ تک ہو جاتی ہے۔ منہ میں لٹ چپکنے کے بعد مریض کو سخت گرمی معلوم ہوتی ہے۔ درد سر ہوتا ہے آخر پسینہ آکر بارہ گھنٹے میں بخار اتر جاتا ہے۔

علاج:۔ بخار کی حالت میں تھوڑا تھوڑا عرق گاؤزبان پلاتے رہیں۔ قے کی تکلیف زیادہ ہو تو آلو بخارا منہ میں ڈالیں۔ درد سر شدید ہو جائے تو قرص مثلث دو عدد پانی میں گھس کر پیشانی پر لگائیں۔ رات کو سوتے وقت دو عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو ایک عدد قرص اجامیہ عرق گلاب یا بید مشک ۵ تولے کے ہمراہ کھلائیں۔ دوپہر اور شام کو پھر ایک ایک قرص اسی ترکیب سے دیں۔ اگلے دن پھر صبح، دوپہر اور شام کو ۳ قرص اجامیہ کھلائیں اور چار دن تک برابر کھلاتے رہیں۔ چار دن کے بعد کمزوری رفع کرنے اور بخار لوٹنے کے خطرے کو دور کرنے اور جگر اور تلی کو درست کرنے کی غرض سے شربت اکسیر خاص ایک تولہ صبح کے وقت دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ شام کو پھر شربت اکسیر خاص کی ایک خوراک پلائیں اور سلسل کم سے کم دو شیشیاں پی لیں۔

تجاری کا بخار

اس بخار کو ٹرشین فیور (Tertian fever) کہتے ہیں۔ اس کی علامتیں روزانہ بخار سے ملتی جلتی ہوتی ہیں اور اس کی مدت چھ گھنٹے سے آٹھ گھنٹے تک ہوتی ہے۔

علاج:۔ پیاس، متلی اور درد سر رفع کرنے کی غرض سے وہی تدبیریں کریں جو روزانہ بخار میں لکھی گئی ہیں۔ اور رات کو سوتے وقت دو عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو ایک عدد قرص اجامیہ عرق گلاب یا تازہ نیبو کے شربت یا سنترے اور میٹھے کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک قرص کھلائیں۔ چار دن میں پورے بارہ قرص کھلا دیں۔

چوتھیا بخار

یعنی کوارٹن فیور (Quartan fever) یہ بخار تین دن بیچ دیکر آیا کرتا ہے اسی لیے اسے چوتھیا بخار کہتے ہیں۔ اس کی علامتیں وہی ہیں جو روزانہ بخار میں لکھی گئیں۔

علاج:۔ رات کو سوتے وقت ۲ عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو جب دست ہو چکیں تو قرص اجامیہ ایک عدد نیم گرم دودھ یا عرق گلاب سے کھلائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک ٹکیہ کھلائیں اور چار دن تک برابر کھلاتے رہیں۔

ہر وقت چڑھے رہنے والے بخار:۔ بعض موسمی بخار ہر وقت چڑھے رہتے ہیں۔ کبھی صبح یا دوپہر کو بخار ہلکا

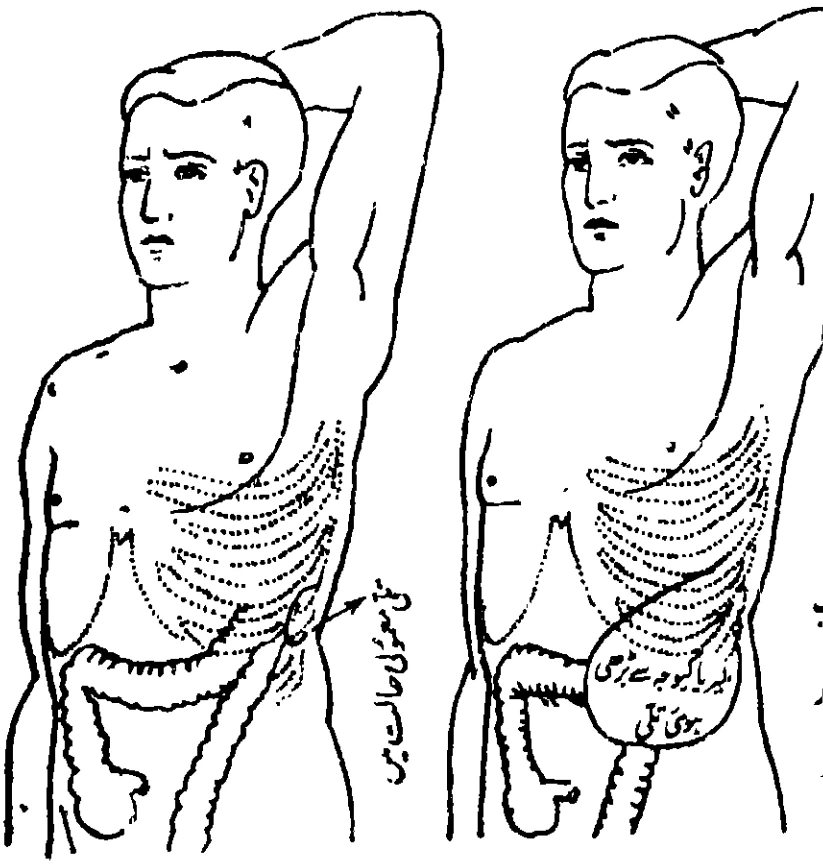
ہوجاتا ہے اور پھر تیز ہونے لگتا ہے۔ جو بخار ہر وقت چڑھا رہتا ہے پہلے اس کو اتارنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کے لیے عرق تیفودیہ ۵ تولے بار بار پلاتے رہیں۔ جب بخار سو۱ سے نیچے ہوجائے فوراً ایک عدد قرص اجامیہ کھلادیں اور رات کو قرص مسہل ۲ عدد کھلائیں۔ آنتیں صاف ہوجانے پر اول تو بخار اتر جائے گا ورنہ سو سے نیچے آجائے گا اور یہی وقت قرص اجامیہ کے استعمال کا ہوگا۔ جب تک بخار سو۱ سے نیچے رہے قرص اجامیہ کی ایک ایک ٹکیہ تازہ نیبو کے شربت یا سنترے کے رس کے ساتھ کھلاتے رہیں۔

ایک خاص بات

موسمی بخاروں کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں کہ جس وقت بخار بہت تیز ہوجائے اور مریض بہکنے لگے تو پیشانی پر سرد پانی میں کپڑا بھگو کر رکھ دیں یا سر پر سرکہ ایک تولہ اور روغن گل ایک تولہ میں ملاکر ملیں یا اس میں بھگو کر رکھیں اور غذا میں دودھ یا آش جو دیں۔ سوڈا اور آش جو ملاکر بھی دے سکتے ہیں۔ چپاتی اور بکری کا شوربہ یا مونگ کی دال دینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ مونگ کی کھچڑی، پالک اور خرفہ کی ترکاری بھی دے سکتے ہیں۔ برف چوسانا، سوڈا اور لیمن پلانا بھی اچھا ہے۔ میووں میں انار، سنترہ اور انگور کھلائیں۔ قے اور متلی کی تکلیف میں نیبو کاٹ کر اس پر نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر چوسیں۔ دیر ہضم اور گرم غذا بھی نہ کھائیں۔

موسمی بخاروں کے بعد کی کمزوری

موسمی بخاروں کے بعد ایک خاص قسم کی کمزوری ہوجاتی ہے جس میں خون کم زور ہوجاتا ہے۔ رنگ ملیالا یا زردی مائل ہوجاتا ہے۔ آنکھیں کچھ زرد ہوجاتی ہیں طبیعت پر سستی اور کاہلی غالب رہتی ہے کبھی ہلکا بخار ہوجاتا ہے قبض رہتا ہے کبھی دست آنے لگتے ہیں تلی بڑھ جاتی ہے اور مریض بوڑھا معلوم ہونے لگتا ہے۔



علاج:- موسمی بخاروں کے بعد کی نقاہت سے بچنے کا بہترین اور کامیاب علاج شربت اکسیر خاص کا استعمال ہے اگر موسمی بخاروں کے بعد شربت اکسیر خاص کی دو تین شیشیاں پلادی جائیں تو یہ کیفیت پیدا ہی نہیں ہوسکتی۔ اگر بدقسمتی سے موسمی بخاروں کے بعد شربت اکسیر خاص استعمال نہ کیا سکے اور مریض اس قسم کی نقاہت کا شکار ہوجائے تو جگر اور تلی کی اصلاح کرنے کے لیے بھی شربت اکسیر خاص کا استعمال مناسب ہے۔ روزانہ صبح اور شام کو شربت اکسیر خاص ایک تولہ کی مقدار میں دودھ میں ملاکر پلائیں۔ تلی جب زیادہ بڑھی ہوئی ہو تو ذوبانی کی ایک خوراک پانی میں ڈال کر دن میں تین بار دیں۔ جب تلی کم ہوجائے تو شربت اکسیر خاص استعمال کریں ✦

دواؤں کی قیمتیں

:- جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے نیچے لکھی جاتی ہیں :-

نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت
آلو بخارا	۱ سیر	۸ر	روغن گل	۱ تولہ	۰ر	عرق پودینہ	۱ بوتل	۴ر	قرص اجامیہ (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۱۲ر
پیچ	۲۴ خوراک	عہ	شربت اکسیر خاص			عرق تیفودیہ	۱ "	عا ر	قرص مثلث	ادرجن	۳ر
ذوبانی	۱ شیشی	۱۲ر	۱۰ خوراک	۱ شیشی	عہ	عرق گاؤزبان	۱ "	۳ر	قل زم	۱ شیشی	علر
روغن ارنڈی	۱ تولہ	ـــر	عرق بید مشک	۱ بوتل	۱۴ر	عرق گلاب	۱ "	۱۴ر			

قائم شدہ سنہ ۱۹۰۶ء — **ہمدرد دواخانہ دہلی** — تار کا پتہ "ہمدرد" دہلی

BENAZIR
HAIR OIL



حسن کا حسن
اور
دوا کی دوا

سیاہ چمک دار اور مضبوط بال حسن کا زیور ہیں بالوں کی یہ صفتیں صحیح طبی اصول کے مطابق بنائے ہوئے تیل کے استعمال کے بغیر ممکن نہیں۔
روغن بے نظیر فوراً بالوں کی جڑوں میں جذب ہو کر ان کو مضبوط کرتا ہے پھر وہ بالوں کی پرورش کرنے والی باریک رگوں پر اثر کرکے بالوں کی خوراک بنتا ہے اور بالوں کے درمیانی سوراخ میں پہنچ کر بالوں کے رنگین مادے اور روغنی اجزا کو بڑھاتا ہے خصوصاً رنگین مادے کو زیادہ کرکے بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔

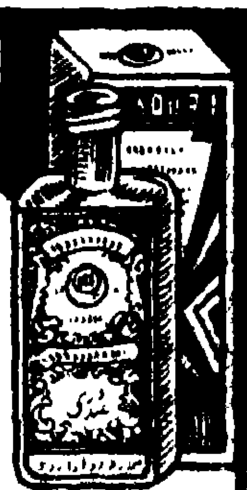
روغنِ بے نظیر

بالکل صحیح طبی اصول کے مطابق بنایا ہوا نہایت پاکیزہ خوشبودار تیل ہے۔ بالوں کی حفاظت اور ان کی خوب صورتی کو قائم رکھنے کے لیے گرمی اور برسات اور جاڑا یکساں ہیں۔
ہر موسم میں اپنے بالوں کی حفاظت کیجیے۔ اور آج ہی سے روغن بے نظیر منگائیے +



قیمت فی شیشی بارہ آنے (۱۲)

SADURI



کھانسی اور
پھیپھڑوں کی خرابی

سل اور دق

کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی ہو آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیونکہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطبا کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی دق اور سل کی جڑ ہے۔ سل اور دق کے خطرناک مرض سے بچنے کے لیے

صدوری

استعمال کیجیے۔ معمولی کھانسی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا تو ذکر ہی کیا ہے، صدوری نے دق اور سل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق اور سل میں چونکہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اس لیے ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دواخانہ کی "صدوری" دنیا میں بہترین دوا کہی جاسکتی ہے۔ بیشمار تجربات کے بعد یہ دوا تیار ہوسکی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہوجاتا ہے۔ مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی کمزوری دور ہوجاتی ہے اعصاب کو تقویت پہنچتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی ہو، اکسیر ہے۔ قیمت صرف ایک روپیہ (عه)

صدوری

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی


KULZAM
ہر گھر کی
اہم ترین ضرورت
گھر کا مکمل دواخانہ
ہمدرد دواخانہ نے "قلزم" ... ایک ایسی ... ایجاد کی ہے جو
گھر میں ڈاکٹر کا کام دیتی ہے یہ دوا کیا ہے ایک جادو ہے ... ایک شیشی میں بیشمار
فوائد ہیں۔ ہر قسم کے درد، چوٹ ... طاعون ... زہریلے جانوروں
کے کاٹنے کے لیے اکسیر ہے۔ پیٹ کی تمام شکایتوں ... یہ دوا ... گھر
پر اور سفر میں "قلزم" کی ایک شیشی ضرور پاس رکھیے +
قیمت ——— فی شیشی ایک روپیہ (عہ)
قلزم
قلزم
سر کا درد
دانت کا درد
سانپ کا کاٹنا
گٹھیا
جل جانا
کان کا درد
کتے کا کاٹ کھانا
ہیضہ
پیٹ کا درد


ہمدرد مرہم
ہمدرد مرہم، ہمدرد دواخانہ دہلی کا ایک ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال
کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک
موقعوں کے لیے ہمیشہ پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے دو بڑے
خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہے وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے
مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں، ہمدرد مرہم
چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہے اسکے اجزا جلد اثر کرنے والے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم
کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچکر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ بیمار عضو میں جہاں
تکلیف ہوتی ہے سکون پیدا کر دیتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چبھن وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی ہیں
یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جسکو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم اصل مرض کے دور کرنیکا
کام شروع کر دیتا ہے اور جہاں جیسا موقع ہوتا ہے ویسا ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے
چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ کو جلد صاف کرتا ہے۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک
رکھتا ہے۔ غرض ہمدرد مرہم کے بے شمار فائدے ہیں۔ آپ کے پاس ہمیشہ ہمدرد مرہم کی ایک ڈبیہ
رہنی چاہیے۔ قیمت:۔ فی ڈبیہ آٹھ آنے (۸/)
ملنے کا پتہ:۔ ہمدرد دواخانہ دہلی
چوٹ
آگ اور پانی سے جلنا
چاقو کا زخم
پھوڑے پھنسیاں
گھٹیا
گوکھرو
زکام
ہمدرد مرہم


ایکٹریسیں اپنے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی ہیں؟
ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریسوں کو
خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہوگیا ہو یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا کہ وہ
معدہ کو صاف کرتی تھیں
تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو چنانچہ آج کل ہندستان کی ایکٹریسیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور جلد درست رکھنے کے لیے ہمدرد دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں
یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہو اسی لیے وہ خوبصورت اور تندرست دکھائی دیتے ہیں
نمک جالینوس (رجسٹرڈ)
معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہو اور ان کو ردی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہو بد ہضمی اور دائمی قبض کو رفع کرکے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہو خون صالح پیدا کرکے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہو قیمت فی شیشی صرف آٹھ آنے (۸)
نمک جالینوس
بیس برس کے بعد نظر اصلی حالت پر آگئی
چشمہ کی ضرورت نہیں رہی
پروفیسر بی جہانگیانی لکھتے ہیں کہ
میں گزشتہ بیس برس سے چشمہ کا عادی تھا چشمہ کے بغیر کام نہیں کرسکتا تھا۔ میرے ایک دوست نے مجھے
نرگسی سرمہ (رجسٹرڈ)
کے استعمال کا مشورہ دیا۔ میں اس سرمہ کو برابر لگاتا رہا ہوں سرمہ کا حیرت انگیز اثر یہ ہو کہ میں نے چشمہ اتار دیا ہو۔ پروفیسر مذکور کے علاوہ ہزاروں مریضوں کا بیان ہو کہ یہ سرمہ آنکھوں کو روشن کرتا ہو۔ ضعف بصارت، دھند، جالا، پھولا، ناخونہ اور نزول الماء (موتیا بند) کے لیے اکسیر ہے۔ بطور پیش بندی نرگسی سرمہ کا روزانہ استعمال آنکھوں کی تمام بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
قیمت فی شیشی ۳ ماشے دو روپے (عہ)
آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں
قابل فخر دماغ
دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہو اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے دماغ بہتر بنانے کے لیے ہمدرد دواخانہ کی لاجواب دوا
مفرح مشکیں (رجسٹرڈ)
استعمال کیجیے مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کرکے دماغ میں تازگی دوڑا دیتی ہے، حافظہ کو بہتر بناتی ہے دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدے میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دوران خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہوجاتا ہو۔ کم زوروں کے لیے اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۲ خوراکیں) عہ
ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

جلد ۱۱ | ستمبر ۱۹۴۲ء | نمبر ۳

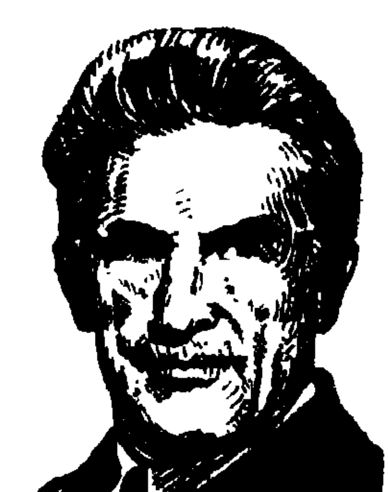
دستی تصاویر :- (۱) برزمیک فیڈن - (۲) حکیم محمد حسن صاحب عباسی - (۳) حکیم مولوی عبدالواحد
(۴) ہولورے دی بلزاک -

فہرست مضامین

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

جسم خود ہی معالج ہے!

از برنر میکفیڈن



دنیا جس نازک اقتصادی دور سے گزر رہی ہے اس کا تقاضا یہ ہے کہ خاص کر غریب مریضوں کا علاج کرتے وقت طب کے غیر ضروری اصول و آدابِ فن نظر انداز کر دیے جائیں۔ میرا خیال ہے اگر لوگوں کو فاقہ، غذا اور غسل وغیرہ کے متعلق صحیح اور ضروری معلومات بہم پہنچادی جائیں تو وہ اطبا کا بارِ منت اٹھائے بغیر اپنے نوّے فی صدی امراض سے خود ہی صحت حاصل کر لیں گے۔ میں اس نظریہ کی تائید میں نمونیا کے ایک مریض کی مثال پیش کرنا چاہتا ہوں جو دس دن میں صحت یاب ہو گیا تھا۔

مریض کو شدید لرزہ کے ساتھ ۱۰۴ ڈگری بخار چڑھتا تھا اور اس کے سینہ میں اس طرح درد ہوتا تھا جیسے کوئی چاقو بھونک رہا ہو۔ تین دن تک بخار کی شدت بدستور قائم رہی۔ چوتھے دن ایک ڈاکٹر نے اس کے بلغم وغیرہ کا معائنہ کر کے یہ رائے قائم کی کہ مریض پر نمونیا ٹائپ نمبر ایک کا سخت حملہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر نے مریض کو اسپتال میں منتقل کرنے کا مشورہ دیا اور اس کے لیے حسب معمول سیرم تجویز کر دیا۔

مریض کے عزیز تو اسے اسپتال میں داخل کرنے پر رضامند ہو گئے لیکن دوسرے دن جب ایمبولینس کار مریض کو لینے کے لیے آئی تو اس نے صرف اسپتال جانے ہی سے نہیں بلکہ سیرم کے علاج سے بھی انکار کر دیا۔ مریض کے صاف انکار کے بعد غریب ڈاکٹر کیا کر سکتا تھا۔ وہ چپ چاپ واپس چلا گیا۔ مریض نے ہر قسم کی سیال یا ٹھوس غذا ترک کر دی اور وہ صرف پھلوں کا رس استعمال کرتا رہا۔ پانچویں دن اس کا بخار دو یا تین ڈگری کم ہو گیا۔ ساتویں دن مریض بستر سے اٹھ کر چھوٹے چھوٹے کام کرنے لگا اور دسویں دن وہ بغیر کسی دوا کے تن درست تھا۔

اس مثال سے ظاہر ہوتا ہے کہ نسیجوں میں سمیت پیدا ہو جانے والے امراض کس طرح محض قدرتی علاج سے دور کیے جا سکتے ہیں۔ نمونیا، ذات الجنب، شدید نزلہ اور مختلف قسم کے بخار سب اسی نوعیت کے امراض ہیں جنھیں محض قدرت کی مدد سے بآسانی دور کیا جا سکتا ہے اور اب بہت سے اطبا اس طریقۂ علاج پر کاربند بھی ہو رہے ہیں۔ مجھے ذاتی طور پر نمونیا کے چار ایسے مریضوں کا تجربہ ہے جو محض غذا ترک کر دینے اور پھلوں کا رس اور تازہ پانی پینے سے ہفتہ عشرہ میں بالکل تن درست ہو گئے۔ ضرورت ہے کہ ہر ملک میں عوام کو اس قسم کے مشورے مفت دینے کے لیے ادارے قائم کیے جائیں تاکہ ہزاروں بندگانِ خدا قدرتی طریقوں پر کاربند ہو کر علاج کی زیرباری اور تکلیف سے بچ سکیں۔ تندرستی قدرت کا بیش بہا عطیہ ہے جس کے بغیر زندگی میں کوئی لطف نہیں ہے۔ ایک کروڑ پتی جو آئے دن بیمار رہتا ہو اگر اسے اپنی ساری دولت معاوضے میں دے کر تنومند نوجوان کی صحت حاصل ہو سکے تو وہ یہ سودا شاید بخوشی قبول کر لے گا۔ زندگی کا لطف اُن ہی لوگوں کو حاصل ہوتا ہے جو تن درست ہوں، چاہے ان کی جیب میں ایک پھوٹی کوڑی بھی نہ ہو۔ ہمارا فرض ہے کہ حفظِ صحت کے طریقے عام کر کے ہر شخص کو زندگی کی مسرتوں سے آشنا کر دیں +

امراضِ قلب

(۳)

از جناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی، لاہور

امراضِ غشاءِ مستبطن القلب

غشاءِ مستبطن القلب وہ غشاءِ مخاطی ہے جو بطون واذینِ قلب کے اندر استر کرتی ہے ۔ اس میں جب التہاب پیدا ہو جاتا ہے تو اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں ایک التہاب حاد اور دوسرا التہابِ مقرح ۔ ہم ان دونوں کو علیحدہ علیحدہ بیان کریں گے ۔

التہاب غشاءِ مستبطن القلب حاد (Acute Endocarditis)

اس مرض میں صماماتِ قلب (Valve) یا غشاءِ مستبطن القلب جداری (Mural Endocardium) میں حاد ورم پیدا ہو جاتا ہے جس کے ساتھ قلب کا طوس رقبہ بڑھ جاتا ہے اور اس کے ساتھ التہاب عضلۂ قلب (Myocarditis) اور تضخم قلب بھی پایا جاتا ہے ۔ یہ مرض عام طور پر ورم غلاف القلب یا وجع المفاصل کی سمیت سے پیدا ہوتا ہے ۔

اقسامِ مرض :۔ ماہرین نے اس مرض کی دو قسمیں بیان کی ہیں :۔

(۱) ساذج (Benignant) (۲) خبیث یا متقرح (Malignant or Ulcerative)

جب مرض شدید نہ ہو بلکہ سلیم وسادہ ہو تو قلب کی نوک پر ایک خاص قسم کی مرمر سنائی دیتی ہے اور مریض کو اختلاجِ قلب کی شکایت رہتی ہے ، لیکن مقامِ قلب پر درد اور اضطراب کی کیفیت پیدا نہیں ہوتی ۔ اس مرض کے ساتھ حرارت بدنی ۱۰۰ سے ۱۰۲ کے درمیان رہتی ہے ۔

کیفیت :۔ اس مرض میں غشاءِ مستبطن قلب کی سطح پر باریک باریک جیبات یا ثآلیل (Vegetation) پیدا ہو جانے پر ایک نازک سی عنق (Pedicle) کے ساتھ سطحِ غشا پر ابھرے رہتے ہیں ۔ چناں چہ ان جیبات کی وجہ سے اس جھلی کی شکل گوبھی کے پھول کی طرح ہو جاتی ہے ۔ ان غیر طبعی افزونیوں کے گرد خون کی لیفین (فبرین) جمع ہونے لگتی ہے جس میں بعض قسم کے جراثیم بھی پائے جاتے ہیں ۔

اس مرض میں قلب کا بایاں حصہ بہ نسبت دائیں کے زیادہ ماؤف ہوتا ہے اور صمام تاجی بہ نسبت صمام اورطی کے زیادہ مبتلا ہوتی ہو ۔ اس کے علاوہ اس مرض کی وجہ سے صماماتِ قلب موٹی ہو جاتی ہیں ۔ اس وجہ سے جب صمامات کے فعل میں نقص پیدا ہو جاتا ہے جیبات غشاءِ مستبطن سے ٹوٹ کر سدۂ دموی کا باعث ہوتے ہیں ۔ شدید صورتوں میں تو قلب کے بطون ہی میں سدہ دموی پیدا ہو جاتا ہے ، لیکن کبھی یہ جیبات دماغ کی شریانوں میں پہنچ کر سدہ پیدا کرتے ہیں جس سے فالج گر جاتا ہے ۔ اسی طرح اگر خون کا کوئی تھکا دوران خون میں تیرتا ہوا گردے میں پہنچ جائے تو قارورہ میں خون اور البیومن آنے لگتے ہیں ، اور اگر آنکھ کے پردۂ شبکیہ میں پہنچ جائے تو مریض یکایک اندھا ہو جاتا ہے ۔

اگر یہ دموی سُدّے بازو یا ٹانگ کی کسی شریان میں رک جائیں تو ان اعضا میں یک لخت سخت درد ہونے لگتا ہے ۔ اور اگر امعاء میں آن ٹھہریں تو شدید قے اور متلی شروع ہو جاتی ہے ۔

اسباب: اس مرض کے اسباب میں وجع المفاصل اور نقرس کی سمیت، حمی قرمزی، ٹائیفائڈ اور دیگر جراثیمی امراض کی سمیت، آتشک اور سرطان کا زہر، ایسے بخاروں کا حملہ جو ایک مدت تک رہیں، امراض گردہ اور شراب خوری کی عادت وغیرہ امور شامل ہیں۔ کبھی بارش میں بھیگنے سے بھی یہ مرض عارض ہو جاتا ہے۔

اس مرض کا حملہ جوانوں اور بچوں پر زیادہ ہوتا ہے۔ نیز ۳۰ سال سے ۵۰ سال کی عمر والے بھی اس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

علامات: مریض کو بخار رہتا ہے جس کے ساتھ شدید کپکپی ہوتی ہے اور بالآخر پسینہ آ جاتا ہے۔ کمزوری اور نقاہت بتدریج بڑھتی رہتی ہے۔ یہ مرض کئی کئی ماہ تک قائم رہتا ہے اور اکثر سدۂ دموی کا باعث ہوتا ہے۔

علاج: اصل سبب کو معلوم کر کے اس کا ازالہ کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ مریض کو کامل آرام و سکون کے ساتھ لٹائے رکھیں حتیٰ کہ اسے کروٹ بدلنے کی بھی اجازت نہ دیں۔ کامل آرام و سکون سے عموماً یہ ورم دور ہونے لگتا ہے اور مریض سدۂ دموی کی تکلیف سے بچ جاتا ہے۔ اس مرض میں ٹنکچر ایکونائٹ ایک ایک بوند دینا بہت مفید ہے۔ اگر مرض کا سبب نقرس یا وجع المفاصل ہو تو سوڈا سیلی سلیٹ استعمال کریں۔ اگر مقام قلب پر درد ہونے لگے تو ڈوورس پاؤڈر ۵ گرین کھلائیں اور اگر حرکت قلب کمزور ہو جائے تو ڈیجی ٹیلس دیں۔ لیکن ڈیجی ٹیلس کو بہت احتیاط کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے ایسا نہ ہو کہ قلب کی قوی حرکات سے سدۂ دموی پیدا ہو جائے۔

مریض کو زود ہضم اور ہلکی غذائیں دیں۔ پانی اور لیموں کا رس پلائیں۔ سوڈا واٹر دیں۔ گلوکوز اور پھلوں کا پانی پلائیں اور گوشت انڈا اور مچھلی سے بالکل پرہیز کرائیں۔

یہ یاد رکھنے کی بات ہے کہ صحت پانی کے بعد بھی مریض کو ۳ مہینے تک کامل آرام و سکون کے ساتھ رکھیں تاکہ مرض عود نہ کرے۔

پرانے مریضوں میں پٹاسیم آیوڈائیڈ اور ڈیجی ٹیلس کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔

التہاب غشاء مستبطن القلب مقرح (Ulcerative Endocarditis)

کیفیت: یہ مرض عموماً التہاب مستبطن القلب حاد کے بعد پیدا ہوتا ہے۔

اسباب: اس کا سبب کوئی مرکز تقدیہ ہوا کرتا ہے، جہاں سے جراثیمی سمیات خون میں ملتی رہتی ہیں۔ مثلاً پائریا، ناسور، پیچش، حمی نفاسی، سرسام، انفلوئنزا، خناق، سرخ بادہ، دق وسل اور سوزاک و آتشک کی سمیت وغیرہ چنانچہ اس مرض میں تسمم خون کی علامات بھی موجود ہوتی ہیں۔

نوٹ: کبھی اس مرض کا حملہ رعشہ اور وجع المفاصل کے بعد بھی ہوتا ہے۔

علامات: مریض پر کپکپی طاری ہو جاتی ہے اور پسینہ آتا ہے۔ بخار غیر منظم سا رہتا ہے۔ کمزوری اور فقر الدم کی علامات بتدریج بڑھتی رہتی ہیں اور مریض نقاہت کی وجہ سے بے حس و حرکت پڑا رہتا ہے۔ رات کو مریض سوتے میں بڑبڑاتا رہتا ہے تلی بڑھ جاتی ہے اور جسم پر سرخ سرخ دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ بعض مریضوں کو یرقان، اسہال اور کن پیڑ عارض ہو جاتے ہیں۔ بعض کی سانس پھولنے لگتا ہے۔ تھوڑی حرکت سے دم پھولنے لگتا ہے۔

نتائج و عواقب: کمزوری بتدریج بڑھتی جاتی ہے۔ تلی، گردوں، پھیپھڑوں یا دیگر اعضاء احشاء میں دبیلے پیدا ہو جاتے ہیں۔ صمامات قلب میں یا تو سوراخ پیدا ہو جاتے ہیں یا یہ صمامات گل سڑ کر ناپید ہو جاتی ہیں۔

علاج: خون کو سمیت سے پاک و صاف کریں۔ فارمے لن ۲ بلیے کا نارمل سیلائن میں محلول بنا کر ۵ سی سی کا ورید میں انجکشن کریں۔ یا ۵ فی صدی نوکلین (Nuclein) کا محلول بقدر ۱۰ منم زیر جلد انجکشن کریں۔ اس کے علاوہ بعض ماہرین اس مرض میں اینٹی اسٹریپٹو کاکس سیرم کا ٹیکا بہت مفید بتاتے ہیں۔

جہاں تک جدید طریق علاج کا تعلق ہے مندرجہ ذیل دوائیں مفید ہیں:-

(۱) بنزل سلفونامائیڈ کی گولی صبح دوپہر اور شام کھلائیں اور یہ مکسچر پلائیں:-

پوٹاسیم سائٹریٹ	۲۰ گرین	سیرپ گلوکوز	۲ ڈرام
سوڈا بائی کارب	۱۰ "	ایکوا کمفر	ایک اونس
اسپرٹ ایمونیا ایرومیٹک	۲۰ منم	ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔ اس سے	

ت کا ازالہ ہو جاتا ہے۔

چند مفید نسخے

(ل) بیلے سین	ایک ڈرام
پوٹاسیم بائی کارب	چار ڈرام
سوڈا بائی کارب	دو ڈرام
ایکوا	۱۲ اونس

مکسچر بنالیں

(ب) کونین سلفیٹ	۲۴ گرین
ایسڈ سائٹرک	۳ ڈرام
سیرپ لیمن	۲ "
ایکوا	۱۲ اونس

مکسچر بنالیں اور بوقت ضرورت ایک ایک اونس کی
...ادمیں ہر دو مکسچر (ا و ب) ملاکر جب جوش پیدا ہو، پلائیں۔
...ایک ایک خوراک ہر چوتھے گھنٹے بعد دیں۔

(۲)	پوٹاسیم آیوڈائیڈ	۳۲ گرین
	پوٹاسیم بائی کارب	۸۰ "
	اسپرٹ امونیا ایرومیٹک	۴ ڈرام
	ٹنکچر سنکونا کمپونڈ	ایک اونس
	ایکوا	۸ اونس

مکسچر بنالیں اور نصف نصف اونس کی مقدار میں دن میں تین بار پلائیں۔

اس مرض میں مقویات قلب کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر مریض کا قلب بہت زیادہ کمزور ہو تو سٹرکنین یا ایتھر یا کمفر کا استعمال کریں یا مریض کو آکسیجن سنگھائیں۔ ضعف قلب کے لیے کورامین یا کارڈیازول ایک سی۔سی کا جلدی انجکشن دیں۔

(باقی آئندہ)

گلِ بنفشہ

(از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم اے دہلی)

اے کہ ہے نرگسِ بیمار کی صحت تری دید
تیری تخلیق میں شامل ہے شعاعِ خورشید

نیلگوں رہتا ہے گلشن کا اجالا تجھ سے
رونقِ وادیٔ کشمیر دوبالا تجھ سے

جلوۂ حسن نئے ڈھب سے دکھایا تو نے
رنگ و بوئے گیسوئے مشکیں کا اڑایا تو نے

پھول تیرے ہیں کہ رنگین شرارے ہیں یہ
باغ میں چرخ سے اترے ہوئے تارے ہیں یہ

دن کو ہر لمحہ تری ذات سے ہے رونقِ باغ
شب کو جلتا ہے تری بزم میں لالہ کا چراغ

رنگ "نیلم" کا ہے، نازوں سے بھری آئی ہے
راجہ اندر کے اکھاڑے کی پری آئی ہے

رشکِ سوسن کو نہ آجائے تو میرا ذمہ
نیلوفر تجھ سے نہ شرمائے تو میرا ذمہ

پھول ہو تو کبھی گلشن کبھی ویرانے میں
بن کے اکسیر پہنچتا ہے دواخانے میں

ہے دواؤں میں یقیناً ترا رتبہ افضل
تجھ سے وابستہ اطبّا کا ہے دستورِ عمل

باخبر تجھ کو کیا اس نے جو ہے ربِّ حکیم
ماہیت پر ترے نازاں نہ ہو کیوں طبِّ قدیم

جگر و قلب کی تسکین کا اک راز ہے تو
دردِ سر کے لیے اکسیر ہے، اعجاز ہے تو

فائدہ مند ہے ہر رنگِ طبیعت تیرا
ہو جوشاندہ کہ خمیرہ کہ ہو شربت تیرا

بیش قیمت جو مرکب ترا بن جاتا ہے
ورقِ نقرہ کے پہلو میں جگہ پاتا ہے

طبِ مغرب نے دواؤں کے دیے جام پہ جام
لیکن ابتک ہی جوشاندہ ترا اکسیرِ زکام

ہوتی ہے کم تپِ انساں کی حرارت تجھ سے
دل و دیدہ کو ملا کرتی ہے فرحت تجھ سے

دل کشی ایسی کہ پھر جاتی ہو آنکھوں میں ہما
فائدہ اتنا کہ دیکھیں تو اتر جائے بخار

پھول کھلنے کی صدا کو جو ترنم کہہ دوں
کیوں نہ تجھ کو لبِ جاناں کا تبسم کہہ دوں

قوم کی غذائیں کس طرح آمیزش کیجارہی ہے

موجودہ تجارت غذا کے طریقے

از مسٹر ھیری بنجامن

ہماری غذا کیسی ہونی چاہیے اور اس کے اجزا کیا کیا ہونے چاہییں، اس پر بہت کچھ لکھا گیا ہے اس میں کوئی شک نہیں کہ غذا اب اور استعمال کے وقت سب سے زیادہ توجہ اس پر ہونی چاہیے کہ ہماری غذا خالص ہو اس میں معدنی اجزا پوری مقدار میں ہوں حیاتین سے بھی خالی نہ ہو۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہہ لیجیے کہ ہمیں غذا حتی الامکان اسکی قدرتی اور اصلی حالت میں کھانی چاہیے تاکہ اجزا اور حیات بخش عناصر اپنی پوری خصوصیات اور اثرات کے ساتھ ہمیں فائدہ پہنچا سکیں۔

سائنس کے اس دور میں اور ترقیوں کے باوجود تکلفات میں خاصا اضافہ ہوا ہے اور اس سے ہماری غذا بھی خوب متاثر ہوئی ہے، ان تکلفات دیکھیے کہ اب مختلف غذائیں ٹین کے ڈبوں میں بند ہو کر بغیر سڑے بسے ایک ملک سے دوسرے ملک میں بھیجی جا سکتی ہیں اور عمدگی کے لیے غذا میں کیمیائی تبدیلیاں بھی کردی جاتی ہیں۔ ہمیں اس ملک میں بیٹھے بیٹھے دوسرے ملکوں کی عمدہ چیزیں ذائقہ کے لیے ہیں۔ اگر اس مضمون میں ہم اس نظام کو زیر بحث لائیں جس کے ذریعہ سے مختلف قسم کی غذائیں دنیا کے گوشہ گوشہ سے ہمارے شہروں کی آبادی کو فراہم کی جاتی ہیں تو یہ افسوس ناک حقیقت منکشف ہو جائے کہ موجودہ مہذب و متمدن دنیا میں جن طریقوں اور اصولوں سے کار لا کر کھانے پینے کی چیزیں ہم تک پہنچائی جاتی ہیں ان سے نہ صرف ان غذاؤں کی صورت اور نوعیت میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے غذاؤں کے زندگی بخش اور صحت بخش عناصر کا بھی قلع قمع ہو جاتا ہے۔ لیکن ہم میں سے ایسے کتنے ہیں جو تجارت اور کاروبار کے منافع پر عمل میں لائی جانے والی اُن خرابیوں سے واقف ہوں جو قومی غذا کی تخریب کے طور پر ظہور میں آتی رہتی ہیں۔ غذا اور مشروبات کو اثرات ئی اور دیگر طریقوں سے نہ صرف معکوس تبدیلی کردی جاتی ہے بلکہ جس انداز میں ان کو محفوظ کیا جاتا ہے وہ بھی اس کا شاہد ہے کہ انھیں غیرہ میں محفوظ کرتے وقت ایک منٹ کے لیے بھی یہ سوچنے اور سمجھنے کی زحمت نہیں اٹھائی جاتی کہ غذاؤں میں مذکورۂ بالا تبدیلیاں پیدا کرنے اور انھیں غلط طریقوں سے محفوظ کرنے سے قومی صحت پر کتنا مضر اثر پڑے گا۔

کہنے کو آج بھی کھانے پینے کی چیزیں تقریباً وہی ہیں جو اب سے سو سال پہلے تھیں لیکن اس زمانہ میں یہ غذائیں جس طرح تیار ہیں اور انسان کے دہن و شکم تک پہنچائی جاتی ہیں اس میں بہت کچھ تبدیلی ہو چکی ہے۔ یہ ناقص اور مضر تبدیلی بلاشبہ تجارتی اور ی اغراض کی بدولت ظہور میں آئی ہے۔ قوم کی بدقسمتی سے غذاؤں کا ذخیرہ بہت بڑی حد تک تجارت پیشہ اور کاروباری طبقہ کے ں آگیا ہے اور یہ طبقہ اس کی ترتیب و تقسیم کے وقت یہ خیال رکھنا ضروری نہیں سمجھتا کہ کونسی غذا عام انسانوں کے لیے مفید ہوگی ت اس زاویہ نگاہ سے ہر بات پر غور کرتا ہے کہ کس طرح اُسے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے اور رُپیہ کمانے کا موقع مل سکتا ہے۔

ہمارے اس کہنے کا یہ مقصد نہیں کہ غذائیں تیار اور فروخت کرنے والے تاجر اور کمپنیاں ان تاجروں یا کمپنیوں کے مقابلہ میں تے اور دوسری چیزیں فروخت کرکے رُپیہ کماتے اور اپنی جیبیں بھرتے ہیں کچھ زیادہ قابلِ مذمت قرار پاتے ہیں، بلکہ جتانا یہ ہے اید نمائے دار جوتے اور کپڑا وغیرہ فروخت کرکے دولت مند بن جانے والوں کے طریق کار سے ہمیں کتنا ہی نقصان کیوں نہ پہنچے ہران کی تجارتی ترکیبیں ہمارے صحت و زندگی جیسے قیمتی خزانوں پر ہاتھ صاف نہیں کرتیں۔ ضروریاتِ زندگی کی دوسری چیزیں اور انھیں استعمال کرنے سے ہماری اقتصادی حالت اور ظاہری پوزیشن پر تو ضرور کچھ اثر پڑ سکتا ہے لیکن غذاؤں کے معاملہ میں تو صحت بلکہ زندگی ان لوگوں کے رحم و کرم پر ہوتی ہے جن کی تیار کی ہوئی غذاؤں پر ہم بسر کرتے ہیں۔ اس سے اس معاملہ کی نزاکت ت ظاہر ہے۔

ان حالات میں ہر شخص کے لیے انتہا درجہ ضروری یہ امر ہے کہ وہ اس معاملے میں خوب دیکھ بھال سے کام لے کہ اس زمانے میں جو لوگ غذائیں تیار کرتے اور عوام تک پہنچاتے ہیں وہ غذاؤں کی تیاری اور تحفظ اور فراہمی میں کون سے طریقے عمل میں لاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں مفصل اور اہم معلومات حاصل کرنے کے لیے نیویارک کے مشہور محقق الفریڈ میکین کی کتاب "سائنس آف ایٹنگ" کا مطالعہ جاری رہے، یہ مفید اور کارآمد ہوگا۔ یہ کتاب ۱۹۱۹ء میں امریکا کے پایۂ تخت نیویارک میں چھپی تھی اور اس میں کلام نہیں کہ اس موضوع پر اس سے زیادہ مکمل اور جامع کتاب آج تک شائع نہیں ہوئی۔

"سائنس آف ایٹنگ" کے مصنف مسٹر میکین نے ابتداءً ماہر غذائیات کی حیثیت سے عرصہ تک تحقیقی کاموں میں حصہ لیا۔ اس کے بعد موصوف غذا کی خرید و فروخت کرنے والی ایک مشہور کمپنی کے ایڈورٹائزنگ منیجر ہو گئے۔ یہ کمپنی تقریباً ایک کروڑ بیس لاکھ کا مال ہر سال تیار کرتی تھی۔ اس کمپنی میں تھوڑے دن کام کرنے کے بعد مسٹر میکین نے یہ محسوس کر لیا کہ کمپنی کی تیار کی ہوئی غذاؤں کے جو اشتہارات شائع کیے جاتے ہیں ان میں نہ تو غذاؤں کی حقیقی نوعیت و اثرات ہی بیان کیے جاتے ہیں اور نہ ان کی خصوصیات سے ہی عوام کو آگاہ کیا جاتا ہے۔ عوام کو یہ بھی نہیں بتایا جاتا کہ انھیں کس قسم کی غذائیں استعمال کرنی چاہییں اور نہ یہ بتایا جاتا ہے کہ کس نوعیت کی غذائیں خرید کر وہ اپنے روپے کو صحیح مصرف میں لا سکتے ہیں۔ بلکہ اس کے برعکس صرف یہ کوشش کی جاتی ہے کہ کمپنی جو غذائیں اور مال تیار کرے پبلک اسے زیادہ سے زیادہ خریدے۔ چنانچہ اس حقیقت کو مسٹر میکین نے ان الفاظ میں بیان کیا ہے:۔

> "ایڈورٹائزنگ منیجر کا یہ کام نہیں ہوتا کہ وہ عوام کو یہ سکھائے کہ کونسی اور کس قسم کی غذا
> ان کے لیے مفید ہوگی۔ بلکہ اسے تو جس کام کی تنخواہ دی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ اپنی کمپنی
> کی تیار کردہ غذاؤں کو زیادہ سے زیادہ مقبول و ہر دل عزیز بنانے کے لیے موثر اور موزوں
> تدابیر عمل میں لائے۔"

مسٹر میکین جیسے ماہر شتہر کی رائے معلوم کرنے کے بعد جب کوئی شخص بازار میں یا کہیں اور کسی تیار کردہ غذا کا اشتہار دیکھے تو اس کے لیے یہ سمجھ لینا مشکل نہیں کہ اس غذا کو تیار کرنے والی کمپنی کے منیجر نے اس اشتہار کی جاذبیت پر اپنی قابلیت اس لیے صرف نہیں کی کہ وہ غذا وہ حقیقت بتائی ہوئی صفات کی حامل ہے، بلکہ وہ کمپنی کے مال کو زیادہ سے زیادہ مقبول اور ہر دل عزیز بنانے کی ایک کوشش ہے جو بطور غرض کی گئی ہے۔

مسٹر میکین کا ضمیر صاف تھا ان کی دیانت پسند طبیعت نے یہ گوارا نہ کیا کہ اس قسم کے غلط اور مکروہ ماحول سے اپنے آپ کو متعلق رکھیں۔ قومی غذا کی تخریب اور قومی صحت کے زوال کے امکان نے انھیں بے چین اور غیر مطمئن کر دیا۔ اور بالآخر انھوں نے تہیہ کر لیا کہ امریکا کی متعدد اور سربرآوردہ کمپنیوں کے غذا تیار کرنے کے طریقوں کی قلعی کھولی جائے۔ اس نیک مقصد میں امریکا کے مشہور جریدہ "گلوب" نے ان کے ساتھ پورا پورا تعاون کیا۔ مسٹر میکین نے ایک دارالتجربہ (لیبورٹری) کا انتظام کیا اور بڑی قابلیت اور سرگرمی سے مشہور کمپنیوں کی تیار کی ہوئی غذاؤں کا تجزیہ کیا۔ اور ان طریقوں کی تحقیقات کی جو ان غذاؤں کے تیار کرنے میں عام طور پر استعمال کیے جاتے تھے۔ آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی کہ مسٹر میکن کی تحقیقات کے نتائج اس درجہ غیر معمولی اور حیرت انگیز ثابت ہوئے کہ امریکا کے اکتالیس اخبارات نے انھیں شائع کیا اور ان پر مقالات اور نوٹ وغیرہ لکھے۔ خود مسٹر میکین کو یہ دیکھ کر اطمینان ہوگیا کہ ان کی جن کوششوں میں تعاون کرنے کے لیے پہلے صرف ایک امریکی اخبار نے رضامندی و آمادگی ظاہر کی تھی، اب ان کوششوں کو تین درجن سے زیادہ مشہور امریکی اخبارات سراہ رہے تھے۔ لیکن یہ صورت حالات بھی زیادہ عرصہ تک جاری نہ رہ سکی کیوں کہ جیسا کہ اس ملک میں بھی دستور ہے، یہ اخبارات ملک کے سرکردہ اشتہار بازوں کے اثر سے ایک حد تک دبے ہوئے تھے۔ امریکا کی ان بڑی کمپنیوں نے جب اپنے حلوے مانڈے میں فرق آتے دیکھا تو انھوں نے ایسے تمام اخبارات پر ہر قسم کا دباؤ ڈالنا شروع کر دیا جو مسٹر میکین کی حمایت میں مضامین لکھ رہے تھے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ شکاگو ڈیلی نیوز کے علاوہ اور تمام اخبارات کے قدم ڈگمگا گئے اور ان اخباروں نے مسٹر میکین کی تحقیقات کے نتائج کی اشاعت بند کر دی۔

مسٹر میکین نے ان تمام باتوں کو ٹھنڈے دل سے برداشت نہیں کیا بلکہ انھوں نے کسی نہ کسی طرح ایسے واقعات کے ثبوت حاصل کر لیے جن سے یہ ظاہر ہو سکتا تھا کہ روزناموں، ہفتہ وار و پندرہ روزہ اخباروں اور ماہناموں کی اشاعتوں میں حق و صداقت کا کس طرح گلا گھونٹا جاتا ہے اور کن ترکیبوں سے سچائی کی آواز دبائی جاتی ہے۔ مسٹر میکین کے قبضہ میں آج بھی یہ تمام ثبوت موجود و محفوظ ہیں اور ان کی موجودگی اس امر کی ضامن ہے کہ

ان اثرات کی روک تھام کرے جو نہایت خاموشی لیکن سرگرمی کے ساتھ صداقت کو دبانے میں کارفرما رکھے جاتے ہیں اور عوام جس قسم
غذا استعمال کر رہے ہیں اس کے متعلق سچے سچے حالات جاننے اور معلوم کرنے سے جو بے خبر رکھے جاتے ہیں اس کا ازالہ کیا جائے۔
مسٹر میکن جس زمانہ میں اخبار "گلوب" سے وابستہ تھے اور اس کے عملہ کے رکن کی حیثیت سے کام کر رہے تھے، انھیں پانچ میونسپل
لی جانب سے ڈپٹی ہیلتھ کمشنر مقرر کیا گیا تھا۔ اور اتنے ہی افسران بلدیہ اور پولیس کمشنروں کی طرف سے انھیں اس کام پر متعین کیا گیا تھا کہ د
ـ کے علاقوں میں استعمال کی جانے والی غذاؤں کا تجزیہ اور دیکھ بھال کریں اور اس سلسلہ میں اگر کچھ بدعنوانیاں جاری ہوں تو ان کی روک تھام
نان چہ صاحب موصوف نے سادہ لباس میں سراغ رساں جماعت کے ہمراہ متعدد کمپنیوں اور غذا کی تجارت کرنے والے تاجروں کے
ودر گوداموں پر چھاپے مار مار کر مضرِ صحت غذائیں برآمد کیں۔ غیر آئینی آلات پکڑے اور غذاؤں کی تیاری کے مضرِ صحت طریقوں کا انکشاف
یہ ہوا کہ ایک خوفناک جرائم پیشہ گروہ کا پتہ چل گیا۔ گرفتاریاں ہوئیں، مقدمات چلے اور میونسپل عدالتوں، ریاستی کچہریوں اور فیڈرل ڈسٹرکٹ
ے مجرموں کو سزائیں ملیں۔
مسٹر میکن کی ان سرگرمیوں پر امریکا کی بڑی بڑی غذا ساز کمپنیاں اور ادارے تک ان کے دشمن ہو گئے اور ان کے خلاف متعدد فوجداری
ں دائر کیے گئے۔ یہ مقدمات ملک کی بعض سربرآوردہ اور مقتدر کمپنیوں کی جانب سے چلائے گئے تھے مسٹر میکن نے بھی غذا میں آمیزش
رایسے مضرِ صحت طریقہ پر تیار کرنے کے الزام میں دو سو بھی مقدمات عدالتوں میں دائر کیے اور کبھی ایک مقدمہ میں بھی انھیں ناکامی کا منہ نہیں
ا۔
اس سلسلہ میں وسیع تجربات حاصل کرنے کا نتیجہ یہ ہوا کہ مسٹر میکن کو اب یہ رائے قائم کرنی پڑی ہے کہ تیاریٔ غذا اور فراہمیٔ غذا وغیرہ کے
بں اگر اصلاحات نافذ کرنی ہیں تو مضامین لکھنے یا آئین سازی کے ذریعہ سے یہ مقاصد حاصل نہیں ہو سکتے۔ اس کام کو اگر کسی نتیجہ تک پہنچانا
ں کا آغاز مدارس سے ہونا چاہیے۔ اور بچوں اور طالب علموں کو یہ بتا دینا چاہیے کہ بازاری غذائیں کیا ہوتی ہیں۔ وہ جو غذائیں کھاتے ہیں
ن کن تغیرات کا شکار ہونا پڑتا ہے، انھیں کس طرح خشک کیا جاتا ہے اور رنگ دار بنا کر انھیں کیوں کر غیر قدرتی بنا دیا جاتا ہے اور ان کے
معکوس کر دیے جاتے ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ غذاؤں کی صفائی میں کیمیائی ذرائع استعمال کیے جاتے ہیں جن کی وجہ سے غذا کے حیات بخش عناصر
ننے ہیں۔ مدارس ہی میں بچوں کو یہ بھی بتا دیا جائے کہ غذائیت سے محروم غذاؤں اور موت میں کیا ربط و تعلق ہے اور قدرتی قسم کی غذائیں
زندگی سے کیا رشتہ و مناسبت رکھتی ہیں۔ تاکہ اوائل عمری سے ہر شخص یہ بات سمجھ جائے کہ جو غذائیں صحت افزا اور زندگی بخش بتائی جاتی ہیں
قت اجل کی پیغامبر ثابت ہوتی ہیں اور جن غذاؤں کو ہم غیر مہذب اور صحرائی باشندوں کی غذا تصور کرتے ہیں وہ کس حد تک جان پرور اور
ش کہی جا سکتی ہیں۔
مسٹر میکن کی رائے ہے کہ اس زمانہ میں اصل حالات جو عوام کی نگاہوں سے پوشیدہ اور مکمل طور پر مخفی ہیں اور جنھیں مشکل ہی سے کبھی اخبارات
ں زیر بحث لایا جاتا ہے، اب انھیں پوری طرح منظرِ عام پر لایا جائے۔ اسی نیک مقصد کے پیشِ نظر مسٹر میکن نے وہ تصنیف
میں کا ذکر ہم ابھی کر چکے ہیں، اس کتاب سے کچھ اقتباسات ذیل میں درج کیے جاتے ہیں۔ ان سے ناظرین پر یہ حقیقت روشن ہو جائے گی
ں مہذب دنیا کو جو غذائیں مہیا کی جاتی ہیں انھیں تجارت پیشہ افراد بلا کسی اندیشہ کے محض اپنے نفع کی خاطر کس طرح مضرِ صحت و ناکارہ بنا رہے

غذائیں کس طرح ناکارہ بنائی جاتی ہیں

سب سے پہلے ہمیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ غذاؤں میں ردّ و بدل اور آمیزش کرنے کی تحریک خود عوام کی طرف سے ہوتی ہے قلتِ
صنعتی ناانصافیاں اس بارے میں زیرِ بحث نہیں لائی جا سکتیں۔ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ آمدنی کی کمی کی وجہ سے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کسی
یت و خاصیت کا اندازہ کرنے میں غلط فیصلے کر بیٹھے جاتے ہیں اور نفیس اور مفید غذا کے مقابلہ میں زیادہ مقدار کی کم قیمت غذا کو ترجیح
ں ہے اس وقت یہ غور نہیں کیا جاتا کہ سستے داموں میں غذا حاصل کرنے کے شوق میں ہم جس چیز کو اپنے اور اپنے کنبہ والوں کے لیے
ور پر حاصل کر رہے ہیں وہ صحیح معنی میں غذا کہی بھی جا سکتی ہے یا نہیں۔ اگر صرف آمدنی کی کمی ہی اس غلط رہنمائی کی ذمہ دار ہوتی تو اس
ر کچھ علاج کیا جا سکتا تھا، لیکن مصیبت یہ ہے کہ ہم نے نئی تہذیب اور اپنے جدید تمدن کے پھندے میں پھنس کر یہ شوق پیدا کر لیا کہ
بڑی کمپنیوں اور تاجروں کی تیار کردہ وہ غذائیں ہی استعمال کریں جن کے ڈبوں کی شکل و صورت خاصی دل آویز و نظر فریب

ہوتی ہے اور جن کے اندر کچھ بھی کیوں نہ بند ہو لیکن ہماری نظر کی تسکین کے لیے ضرور کافی ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ غذاؤں کی ناکارگی کا ایک سبب وہ مقابلہ بھی ہے جو مختلف تجارتی فرموں میں ہمیشہ جاری اور برپا رہتا ہے۔ اگر مال کی نوعیت و خاصیت اور کاروباری دیانت پر اس باہمی رقابت اور مقابلہ آرائی کی بنیاد ہو تو اسے مستحسن اور شگون نیک قرار دیا جا سکتا ہے بلکہ ایسے مقابلہ اور مسابقت میں تو خود نفسِ تجارت کی ترقی و فلاح کی صورت پنہاں ہے اور اسے کاروبار اور تجارت کی حقیقی روح قرار دیا جائے تو بجا ہے لیکن دوسروں سے بازی لے جانے کے غلط جذبہ اور خواہ مخواہ مقابلہ آرائیوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ صرف تیار کردہ مال کے معیار ہی میں نقص پیدا ہو جاتا ہے بلکہ جعل سازی، دغا اور فریب بھی روا رکھا جاتے ہیں اور ان کی بدولت عام سوسائٹی جن خرابیوں کا شکار ہو جاتی ہے اور ... بے حسی اور بدمعاملگی رائج ہو جاتی ہے اس کے اظہار کی تو ضرورت ہی نہیں۔

بازار میں جب کوئی شخص غذا یا کھانے پینے کی کوئی اور چیز خریدنے جاتا ہے تو چیز کی قیمت اور قامت مناسب پا کر پھر اور کوئی سوال کرنے اور پوچھ گچھ کی ضرورت ہی نہیں محسوس کرتا۔ بعض افراد تو اس معاملہ میں یہاں تک تساہل برتتے ہیں کہ محض ڈبے یا پیکٹ کی نظر فریبی اور نفاست سے یہ اندازہ بھی لگا لیتے ہیں کہ اس کے اندر جو مال بند ہے وہ بھی حسب دلخواہ اور اطمینان بخش ہوگا۔ بعض اشخاص ڈبے کے رنگ اور ظاہری نقاشی پر اس قدر فریفتہ ہو جاتے ہیں کہ وہ مال سے زیادہ اس کے ڈبے کا خیال کر کے اسے خرید لیتے ہیں اور یہ تحقیق کرنے کی ضرورت ہی نہیں محسوس کرتے کہ جو مال وہ خرید رہے ہیں صحت کو ترقی دیگا یا غیر محسوس طریقہ پر تندرستی اور زندگی کی بنیادیں کھوکھلی کر ڈالے گا۔

ان سے سود منافع اور جو فروشی کو پردہ دری سے محفوظ رکھنے کی غرض سے اس قسم کی غذا ساز کمپنیاں اپنی تیار کردہ چیزوں کے ذائقہ اور حلاوت میں بھی زیادہ سے زیادہ اضافہ کرنے کی کوششیں کرتی ہیں۔ ذائقہ اور حلاوت سے بڑھانے میں دار التجزیہ سے مدد لی جاتی ہے۔ ان تمام تدابیر کو عمل میں لا کر عوام کو اصل حقیقت تک رسائی حاصل کرنے سے دور رکھا جاتا ہے اور جو بدعنوانیاں قانونی زد میں لائی جا سکتی ہیں ان کی پردہ پوشی کے لیے بھی خاصا طلسم تیار کر لیا جاتا ہے۔

غذاؤں میں ملاوٹ سے کام لینے، مصنوعی رنگ دینے، ذائقہ اور حلاوت سے اصل خصوصیات کو متغیر کرنے اور عرصہ تک غذا کو قائم رکھنے کے علاوہ ایک پانچویں خرابی اور بھی ہے۔ یہ خرابی تمام دوسری خرابیوں سے زیادہ پوشیدہ ہے اور دوسری خرابیوں سے جو مضر نتائج رونما ہوتے ہیں ان سے دس گنے بلکہ سو گنے مضر نتائج اس پانچویں خرابی سے پیدا ہو جاتے ہیں، اور بلا خوف تردید یہ کہا جا سکتا ہے کہ باقی تمام خرابیوں سے ان غذاؤں کی خصوصیات اتنی مضر طور پر متغیر و متبدل نہیں ہوتیں جتنی کہ اس خرابی کی وجہ سے بدل جاتی ہیں۔

حکومتوں نے غذا میں ملاوٹ کرنے کو تو جرم قرار دے دیا ہے۔ اور محکمۂ زراعت سے متعلق تمام سرکاری ادارے اس قانون کے احترام و نفاذ میں کوشاں ہیں۔ نہ صرف انسانی غذا بلکہ مرغیوں اور مویشیوں کی غذا کے بارے میں بھی اس قانون کو استعمال کیا جاتا ہے اور شدت کے ساتھ اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ انسان تو انسان جانوروں کو بھی ایسی غذا نہ فراہم کی جائے جس میں کسی قسم کی بھی ملاوٹ ہو۔ امریکا فیڈرل گورنمنٹ تو اس کو بھی ملاوٹ سے تعبیر کرتی ہے کہ کسی غذا کے ڈبے پر اس کی پوری پوری تفصیل ظاہر کیے بغیر اس غذا کی تیار کرنے والی کمپنی یا ادارہ اسے بیچنے کی کوشش کرے اور کسی ایک ریاست سے دوسری ریاست میں مال منتقل کیا جائے۔ جو غذائیں امریکا کی کسی ایک ریاست میں تیار کی جاتی ہیں ان کی کھپت اگر اسی ریاست تک محدود رہے تو ان کے لیے یہ تمام پابندیاں نہیں ہیں۔ البتہ بعض صورتوں میں ان کی دیکھ بھال کے لیے بھی کمیشن مقرر ہیں۔

جو کمپنیاں یا دیگر تجارتی ادارے "محروم غذائیت" غذائیں تیار کرتے ہیں اور انسانوں کی جانوں کو تختۂ مشق بناتے ہیں وہ بڑھ بڑھ کر ہم سے یہ باتیں بناتے ہیں کہ ہمیں قانونی طور پر کوئی حق نہیں ہے کہ ان کی مصنوعات اور کاروبار میں دخل انداز ہوں۔ لیکن خواہ ہم اس کام کے لیے تیار ہوں یا نہ ہوں، یہ مجازی ادارے اپنی غرض اور نفع بازی کی وجہ سے اصلاح کرنے والوں کے آڑے آئیں یا نہ آئیں لیکن عوام کو تعلیم یافتہ بنا دینے سے یہ ضروری اصلاح خود بخود عمل میں آ جائے گی اور کسی کے روکے بھی نہ رک سکے گی۔ اس اصلاح کے روبکار لانے کا اس کے سوائے اور کوئی مؤثر ذریعہ نہیں ہے کہ عوام میں زیادہ سے زیادہ غذائی تعلیم کا چرچا پیدا کر دیا جائے۔

گویا آپ تن دُرست ہیں!

از جناب حکیم محمد حسن صاحب عباسی، کراچی



سحر خیزی تن درستی کی نشانی ہے اور ماشاء اللہ آپ بھی نور کے تڑکے ہی خوابِ راحت سے بیدار ہو جاتے ہیں۔ مگر صبح کا سہانا وقت، نسیمِ سحری کی مستانہ خرامی، ہر طرف حسنِ قدرت کی نمود اور ماحول کی دلکشی آپ کو کچھ متاثر کر دیتی ہے۔ بستر سے اٹھنے کو جی نہیں چاہتا۔ دل کہتا ہے کہ کاش یہ حسین منظر صبح سے شام تک اسی طرح قائم رہے اور ہم بستر پر آرام سے پاؤں پھیلائے اس کی رنگین بہار لوٹتے رہیں۔ معاف فرمائیے، میں آپ پر یہ الزام ہرگز نہیں لگاتا کہ آپ کاہل و سست لوگوں کی طرح دن چڑھے تک سونے کے عادی ہیں۔ ہرگز نہیں۔ آنکھ کھل جانے کے بعد آپ سوتے کیا ہیں؟ ہاں یہ ضرور ہے کہ قدرت کے حسنِ صبح گاہی کی سیر کرتے کرتے جب آنکھیں تھکتی ہیں تو ذرا جھپک جاتی ہیں اور آپ پر غنودگی طاری ہو جاتی ہے!

مگر صبح کا سہانا وقت دیر تک قائم تو نہیں رہ سکتا اور خود آپ کو بھی بہ نظارہ کے باوجود فرصتِ نظارہ نہیں۔ آخر حوائج سے فارغ ہونا ہے، ناشتہ کرنا ہے۔ دفتر بھی جانا ہے۔ لیجیے کم بخت سورج بھی طلوع ہو گیا اور آپ کو [بادلِ] ناخواستہ بستر سے اٹھنا پڑا۔

آپ کچھ تھکن سی محسوس کر رہے ہیں۔ انگڑائیاں بھی ہیں اور جمائیاں بھی! کوئی بات نہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ صبح اٹھنے کے بعد جب [تک منہ] پر ٹھنڈے پانی کے دو چار چھپکے نہ مارے جائیں طبیعت بشاش ہی نہیں ہو سکتی۔ اچھا منہ کا ذائقہ بھی کچھ خراب ہے، نتھنے بھی کچھ [بند س]ی معلوم ہو رہے ہیں، یہ بھی کوئی فکر کی بات نہیں! جنگ کی وجہ سے اگر جرمنی کے ٹوتھ پیسٹ نہیں ملتے تو کیا ہمدرد دواخانہ کا "ہمدرد منجن" [نا]پید ہو گیا؟ معطر، خوش ذائقہ منجن ذرا سا دانتوں پر مل کر دو چار کلیاں کیں، منہ کا مزا درست ہو گیا۔ ناک میں پانی چڑھا کر دو تین [پھ]ریری بجائی تو نتھنے بالکل صاف۔ گرانی کا اثر کافور۔ آپ نے ڈٹ کر ناشتہ کیا۔ طبیعت چاق و چوبند ہو گئی۔ کپڑے پہنے اور جھومتے ہوئے دفتر چلے [ماشاء] اللہ کیا پُرشکوہ رفتار ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ زمین کا کلیجہ چیر کر رکھ دیں گے۔ اپنے کو طاقت و شباب کا زندہ مجسمہ سمجھتے ہوئے آپ دفتر پہنچے [دوست]وں سے ہنس ہنس کر باتیں ہو رہی ہیں۔ کسی دوست کو افسردہ خاطر دیکھا تو مذاقیہ لہجہ میں پوچھا "یار۔ یہ بات کیا ہے جب دیکھو رونی صورت، [مح]رم کی پیدائش ہے؟"

اس نے جواب دیا، "رات بخار ہو گیا تھا مگر پیٹ کی خاطر کام پر آنا پڑا۔"

آپ نے پُرشباب قہقہہ لگا کر جواب دیا، "بخار! یہاں تو کبھی زکام بھی نہیں ہوتا۔"

آپ کام کرنے بیٹھے تو خونِ شباب کی گردش سے بوٹی بوٹی پھڑک رہی ہے۔ قلم چلا رہے ہیں۔ رجسٹروں کی ورق گردانی کر رہے ہیں [شع]لہ جوّالہ یا میل ٹرین بنے ہوئے، اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ دنوں کا کام منٹوں میں ختم کر کے پھینک دیں گے۔

خدا نظرِ بد سے بچائے آپ تو بالکل تندرست ہیں!

دوپہر ہوتی ہے اور آپ کی چستی میں انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ کھانے کے لیے چھٹی ملتی ہے آپ خدا کا شکر ادا کرتے ہیں۔ کھانے کے بعد کام پھر شروع ہوتا ہے۔ دوسرے آدمی اپنے فرائض کی انجام دہی میں بدستور منہمک ہو جاتے ہیں۔ لیکن آپ کا دل کام میں نہیں لگتا جی چاہتا ہے کہ دفتر بند ہو جائے —— مگر آپ کی خواہش سے تو دفتر وقت سے پہلے بند نہیں ہو سکتا۔ دل چاہے یا نہ چاہے آپ کو کام تو کرنا ہی پڑے گا۔ آپ کی نظر بار بار کبھی گھڑی پر جاتی ہے اور کبھی فائلوں کے انبار پر —— کام کس طرح ختم ہوگا؟ چار بجتے نہیں اور آپ کی طاقت بالکل جواب دے دیتی ہے۔ آپ لکھنا کچھ چاہتے ہیں قلم سے نکلتا کچھ ہے۔ تھوڑی دیر میں دفتر بند ہونے کا وقت آجاتا ہے۔ آپ کے ساتھی مسکراتے ہوئے اپنی کرسیوں سے اُٹھتے ہیں۔ وہ کام سے فارغ ہو گئے۔ مگر آپ کا کام باقی ہے۔ آپ سب سے آخر میں اٹھتے ہیں اور وہ چپراسی کی زبان سے یہ جملہ بار بار سن کر —— "بابو جی مجھے دیر ہو رہی ہے۔ دفتر بند کرنا ہے"!

آپ کاغذات کا بستہ بغل میں دبا کر دفتر سے باہر نکلتے ہیں اور گھر اس شان کے ساتھ روانہ ہوتے ہیں کہ جیسے چوہے کو پارہ پلا دیا گیا ہو۔ قدم نہیں اٹھتے۔ آپ کی صورت رونی ہو رہی ہے —— اس سے بھی زیادہ رونی جیسے صبح کے وقت آپ کے دوست کی تھی۔

آپ ایک ایسے تھکے مسافر کی طرح جس نے صبح سے شام تک میلوں کی مسافت پیدل طے کی ہو گھر پہنچتے ہیں اور کوٹ اتار کر بستر پر دراز ہو جاتے ہیں۔ نہ ہاتھ منہ دھونے کا فکر ہے نہ ناشتہ کا خیال۔ بچے آپ کے پاس محبت سے دوڑ کر آتے ہیں۔ مگر آپ کو ان کی صورت دیکھ کر وحشت ہوتی ہے۔ بیوی بار بار ناشتہ کے لیے اصرار کرتی ہے، کھانا لے کر آتی ہے مگر بستر سے اُٹھنے کے لیے آپ کا دل نہیں چاہتا۔ سر میں میٹھا میٹھا درد ہے۔ طبیعت بھاری ہو رہی ہے —— مگر آپ بالکل تن درست ہیں اور کوئی بات نہیں، انسان صبح سے شام تک کام کرتے کرتے تھک ہی جاتا ہے! اور جب انسان تھک جائے تو پھر سیر و تفریح کیسی؟ کلب جانے کے کیا معنی۔ دوستوں سے ملنے جلنے کی کیا ضرورت؟ گھر کی چار دیواری کے اندر ہی آپ کی شام بھی کسی نہ کسی طرح رات میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ آپ خواب نوشیں کے مزے لوٹتے ہیں اور صبح یہ خیال لے کر بیدار ہوتے ہیں کہ میں بالکل تن درست ہوں۔

میں آپ کی تکذیب نہیں کرتا۔ آپ بالکل تن درست سہی۔ مگر کبھی آپ نے اس بات پر بھی غور کیا کہ دفتر میں دوسرے آدمی بھی تو کام کرتے ہیں۔ لیکن وہ اس قدر کیوں نہیں تھکتے کہ سیر و تفریح یا ہنسنے اور بولنے کی طاقت بھی باقی نہ رہے۔ آپ سب سے پہلے دفتر جاتے ہیں۔ سب سے آخر میں اُٹھتے ہیں، اور پھر بھی کام ختم نہ ہو تو کاغذات کا بستہ بغل میں دبا کر گھر لے آتے ہیں اور راتوں کو دیدہ ریزی کرتے ہیں آپ کے دوسرے ساتھی آپ کے پاسنگ بھی محنت نہیں کرتے آپ پر ہر وقت سوتے جاگتے کام کا بھوت سوار رہتا ہے۔ آپ کے احباب ہیں دفتر سے رخصت ہو کر اس اطمینان، اور بےفکری کے ساتھ باغوں، سیرگاہوں، کلبوں اور سینماؤں میں براجمان ہوتے ہیں کہ گویا اپنے دفتر یا اس کے کسی کام سے کوئی واسطہ ہی نہیں لیکن پھر بھی آپ کا افسر آپ سے زیادہ ان لوگوں سے خوش ہے۔ آپ سے پہلے ان لوگوں کی ترقی ہوتی ہے۔ بہت ممکن ہے کہ دوسرے رفقائے کار سے آپ زیادہ قابل بھی ہوں لیکن آخر یہ بات کیا ہے کہ آپ تو اب تک چالیس پچاس روپے کے ہی چکر میں رہے اور ساتھ کے کام کرنے والے سوڈیڑھ سو کی منزل پر پہنچ گئے! آپ اس کے جواب میں کہہ دیں گے "زمانہ کی قدرناشناسی یا قسمت!"

لیکن نہیں۔ نہ تو زمانہ سے قدر شناسی کا جوہر زائل ہوا ہے اور نہ کوتاہی قسمت کا رونا میری سمجھ میں آتا ہے۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ آپ تن درست نہیں بیمار ہیں۔

میری زبان سے یہ الفاظ سن کر آپ ایک مرتبہ چونک تو ضرور پڑیں گے اور بہت ممکن ہے کہ بُرا بھی مان جائیں۔ کیوں کہ آپ تو اپنے کو ہمیشہ تن درست سمجھتے رہے ہیں۔ صبح ہی تو آپ اپنے ایک دوست سے بڑے فخر کے ساتھ فرما رہے تھے کہ "بخار تو بخار مجھے تو کبھی چھینک بھی نہیں آتی"۔ آپ کا یہ نظریہ صحیح نہیں ہے کہ جو شخص بظاہر بیماریوں میں مبتلا نہ ہو وہ تن درست ہو۔ ہزار بیماریوں کی ایک بیماری ہے انرجی کی کمی اور اسی کا نتیجہ مختلف امراض کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ صبح کے وقت طبیعت بھاری ہونا، انگڑائیاں آنا، ہاتھ پیر ٹوٹنا، بستر پر دیر تک کروٹیں لیتے رہنا، منہ کا مزا خراب ہونا، کام سے جلد تھک جانا، سیر و تفریح میں دل نہ لگنا اور دنیا کی رنگینیوں میں کوئی کشش باقی نہ رہنا، یہ سب کچھ اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ میں انرجی کی کمی ہے۔ آپ کے اعصاب کمزور ہو چکے ہیں اور آپ کی مثال ایک ایسی لکڑی کی ہے جو دیکھنے میں تو صحیح سالم ہو لیکن جسے اندر ہی اندر گھن کھا رہا ہو۔ آپ تن درست ہیں محض دکھاوے کے لیے، زندہ ہیں محض نام کے لیے۔

تنہا آپ ہی نہیں دنیا میں لاکھوں آدمی ایسے ہیں جو اپنے کو تن درست سمجھتے ہیں۔ لیکن وہ درحقیقت تن درست نہیں بیمار ہیں۔

اور تن درستی کی صحیح تعریف سے وہ صرف اسی وقت آشنا ہو سکتے ہیں جب وہ حفظانِ صحت کے مجوزہ اصول پر عمل کر کے اپنی انرجی کو بڑھا لیں۔ چند روز محنت کیجیے۔ زندگی کو باقاعدہ بنائیے پھر آپ کو فوراً ہی محسوس ہو جائے گا کہ آپ پہلے تن درست نہیں بیمار تھے۔

ضرورت سے زیادہ سونا، ورزش نہ کرنا اور زیادہ مقدار میں مرغن غذائیں کھانا، یہ تینوں باتیں انرجی اور اعصاب کی دشمن ہیں۔ نیند کا مقصد جسم اور دل و دماغ کو بے کار کرنا نہیں بلکہ انھیں آرام پہنچانا ہے۔ لہٰذا اتنی ہی دیر سونا چاہیے جتنی دیر انھیں استراحت پہنچانے کے لیے ضروری ہو۔ ایک مزدور جو گرمی کے موسم اور تیز دھوپ میں شدید محنت کرتا ہے وہ اپنے تھکے ہوئے جسم کو آرام دینے کے لیے اگر آٹھ دس گھنٹے بھی سوتا رہے تو چنداں مضائقہ نہیں۔ لیکن جو لوگ جسمانی محنت نہیں بلکہ آرام دہ کمروں میں بجلی کے پنکھوں کے نیچے دماغی محنت کرتے ہیں ان کے لیے چھ گھنٹے سے زیادہ سونا مضر ہے۔ آپ کو جلد سو جانا چاہیے اور اگر رات کے آخری حصہ میں نہیں تو فجر کی اذان کے وقت ضرور بیدار ہو جانا چاہیے۔ آنکھ کھل جانے کے بعد بستر سے اٹھ کر دو چار مرتبہ ہاتھ پیر جھٹکیے۔ گردن اور کمر کو دائیں بائیں گھمائیے۔ آپ چستی محسوس کریں گے۔ اگر پاخانہ میں آپ کو دیر تک بیٹھنا پڑے تو سمجھ لیجیے کہ آپ تن درست نہیں ہیں۔ اور قبض کی اس بیماری میں مبتلا ہیں جسے آپ بظاہر کوئی اہمیت نہیں دیتے لیکن جو درحقیقت بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ آپ صبح اٹھتے ہی نہار منہ ایک دو گھونٹ پانی پی لیں۔ جی چاہے تو اس میں لیموں کے ایک دو قطرے یا ذرا سا نمک بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ اگر اس سے قبض کی شکایت دور نہ ہو تو کوئی معمولی قبض کشا دوا استعمال کر لیجیے۔ حوائج سے فارغ ہو کر غسل کیجیے۔ جاڑوں میں اگر جسم میں سرد پانی برداشت کرنے کی قوت ہو تو پھر پوچھنا کیا۔ ورنہ نیم گرم پانی مناسب ہے۔ غسل کے بعد جسم کو کھردرے تولیے سے خوب رگڑ کر صاف کیجیے۔ اس سے جلد کے مسامات کھلتے ہیں اور رگوں میں خون کی روانی بڑھ جاتی ہے۔ آپ اپنے کو تن درست تو سمجھتے ہیں۔ لیکن اگر آپ درحقیقت یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ تندرستی کیا چیز ہے تو یہ بات یاد رکھیے کہ دماغی کام کرنے والوں کے لیے ورزش بہت ضروری ہے۔ اگر حوائج سے فارغ ہونے کے بعد گھر میں ہلکی ورزش کا انتظام ہو سکے تو اچھا ہے ورنہ غسل کے بعد کم از کم چہل قدمی ہی کے لیے باہر نکل جائیے۔ پہلے ہی دن آپ تن درستی حاصل کرنے کے شوق میں اتنی دور نہ نکل جائیے کہ تھکن سے جسم چور ہو جائے۔ بلکہ میل سوا میل کی چہل قدمی کافی ہے۔ رفتہ رفتہ فاصلہ بڑھاتے جائیے۔ مطلب کی ایک بات آپ سے اور بھی کہہ دوں۔ ورزش اور چہل قدمی وہی مفید ثابت ہو سکتی ہے جس پر پابندی سے روزانہ عمل کیا جائے۔ ایک دن ورزش اور چار دن آرام، اس سے تو آپ کی صحت میں اور بھی گھن لگ جائے گا۔ واپس آ کر ہلکا ناشتہ نوش کیجیے اور اطمینان سے دفتر تشریف لے جائیے۔ آج آپ کی چستی و توانائی دوپہر سے جواب دینا شروع نہیں کرے گی۔

اب غذا کے متعلق بھی سن لیجیے۔ میں نے آپ کی جو حالت اوپر بیان کی ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو مرغن غذائیں بہت مرغوب ہیں اور آپ زیادہ مقدار میں کھاتے بھی ہیں۔ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد آپ کا کام سے اس قدر تھک جانا کہ سیر و تفریح کی خواہش بھی باقی نہ رہے اس بات کا ثبوت ہے کہ زیادہ کھانے سے آپ کی نسیجوں میں فاسد مادہ جمع ہو گیا ہے جسے نہ آپ کی نیند زائل کر سکتی ہے اور نہ دماغی محنت۔

بسیار خوری کا طعنہ ذرا لوگوں کو ناگوار ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ بھی ناک بھوں چڑھا کر فرمائیں کہ "میں تو زیادہ نہیں کھاتا۔ میری خوراک تو اپنے بہت سے دوستوں سے کم ہے۔ مجھے بھوک ہی کم لگتی ہے۔"

آپ ناراض نہ ہوں۔ میری بات اطمینان سے سن لیجیے۔ غذا کی مقدار کا تعین چند پھلکوں یا بریانی کی پلیٹوں پر نہیں بلکہ ہاضمہ کی قوت پر ہے۔ پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ اتنی غذا کھانی چاہیے جتنی اس کے نظامِ جسمانی کو دراصل ضرورت ہو۔ لیکن تازہ تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ غذا ضروریاتِ نظام کے مطابق نہیں بلکہ ہاضمہ کے مطابق کھانی چاہیے۔ کیوں کہ بعض حالات میں انسان کو ضرورت تو ہوتی ہے زیادہ غذا کی لیکن وہ اسے ہضم نہیں کر سکتا۔ لہٰذا ایسی صورت میں تقلیلِ غذا ہی مناسب ہے۔ مثلاً ایک شخص دماغی محنت کرتا ہے اور ایک جسمانی۔ علم افعال اعضا کے ماہرین کی رائے ہے کہ تین گھنٹے کی شدید دماغی محنت سے جسمانی نظام اتنا ہی تھکتا ہے جتنا آٹھ گھنٹے کی جسمانی محنت سے۔ ظاہر ہے کہ جسم جس قدر زیادہ تھکے اور گھسے گا اسی قدر تلافیٔ نقصان کے لیے اسے زیادہ غذا کی ضرورت ہوگی۔ اس اصول کے مطابق دماغی محنت کرنے والے کو جسمانی محنت کرنے والے سے کہیں زیادہ کھانا چاہیے۔ لیکن دماغی کام کرنے والا شخص اگر اتنی غذا کھا لے جتنی اس کے نظام کو تلافیٔ نقصانات کے لیے دراصل ضرورت ہے تو وہ کبھی ہضم نہیں کر سکتا۔ کیونکہ دماغی محنت کی وجہ سے اس کے اعصاب تھکتے تو ضرور زیادہ ہیں، لیکن اعضائے ہضم کو اپنی پوری قوت سے کام کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ اس کے مقابلہ پر جسمانی مشقت کرنے والے کا پیٹ

نقصانِ نظام کی تلافی کے لیے جتنی خوراک کی درحقیقت ضرورت ہے اس سے دوگنی مقدار وہ کھا سکتا ہے اور ہضم کر سکتا ہے۔ لہٰذا نتیجہ یہ نکلا کہ انسان کو اپنے نظام کی ضروریات کے پیشِ نظر نہیں بلکہ قوتِ ہضم کے مطابق غذا کھانی چاہیے۔ دماغی محنت کرنے والا اگر زیادہ غذا کھائے گا تو اس کا ہاضمہ بتدریج کمزور ہوتا جائے گا۔ یہاں تک کہ بھوک بالکل زائل ہو جائے گی۔

تھکن اور افسردگی جسم میں فاسد مادّہ جمع ہو جانے کی نشانیاں ہیں۔ جب دماغی کام کرنے سے آپ غیر معمولی طور پر تھک جائیں، طبیعت افسردہ رہے اور کام میں دل نہ لگے تو سمجھ لیجیے کہ آپ اتنی غذا کھا رہے ہیں جتنی معدہ ہضم نہیں کر سکتا اور فاسد مادہ کی مقدار بڑھتی جا رہی ہے۔ جس زمانے میں دماغی محنت معمول سے زیادہ کرنا پڑے آپ یا تو ورزش یا چہل قدمی میں اضافہ کیجیے یا غذا ادرہی کم کر دیجیے۔ غذا کم کرنے کی صورت میں ہو سکتا ہے کہ آپ عارضی طور پر دُبلے ہو جائیں۔ لیکن آپ کی صحت خراب نہ ہوگی۔ آپ کا ہاضمہ درست رہے گا اور کام سے تھکاوٹ محسوس نہیں ہوگی۔ چند روز بعد جب اس غیر معمولی محنت سے فراغت حاصل ہو جائے تو غذا کی وہی مقدار بحال کر دیجیے جو آپ کے معمولات میں شامل رہی ہے۔ شاید آپ فرمائیں گے کہ زیادہ کھانے سے آدمی موٹا ہو جاتا ہے۔ توند نکل آتی ہے۔ لیکن میں تو دبلا ہوں۔ میرا پیٹ بھی پچکا ہوا ہے۔ میں اس کے جواب میں عرض کروں گا یہ صحیح ہے کہ زیادہ کھانے سے فربہی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لیکن زیادہ تر اشخاص موٹے نہیں ہوتے بلکہ ان کے جسم میں زہریلے مادّوں کی مقدار بڑھ جانے سے چہرے کا رنگ جھلس جاتا ہے۔ زبان پر سفید رنگ کی تہ سی جمی نظر آتی ہے۔ نتھنے بھاری ہو جاتے ہیں اور سانس لینے میں کسی قدر تکلیف ہوتی ہے۔ یہ تمام علامتیں اس بات کی دلیل ہیں کہ خوراک قوتِ ہضم سے زیادہ کھائی جا رہی ہے۔

دماغی کام کرنے والوں کو ایسی غذائیں کھانی چاہییں جن میں حیاتین (ج) کی مقدار زیادہ ہو۔ تازہ پھلوں کا استعمال خاص طور پر مفید ہے۔ اس سے قبض کی شکایت پیدا نہیں ہوتی اور نظامِ جسمانی کو ضروری غذائیت حاصل ہوتی رہتی ہے۔ غذا کے سلسلہ میں دانتوں کو صاف رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ دانتوں میں غذا کے ریزے رہ جانے سے صرف یہی نہیں کہ منہ سے بدبو آنے لگتی ہے بلکہ مسوڑھوں میں مواد پیدا ہو جاتا ہے۔ مسوڑھوں کے خراب ہو جانے کے بعد جو غذا کھائی جائے اس میں مواد شامل ہو کر معدے میں پہنچتا اور ہاضمہ کو خراب کر دیتا ہے۔ ہر مرتبہ کھانے کے بعد اگر دانتوں کو کسی عمدہ منجن یا مسواک سے صاف کر لیا جائے تو مناسب ہے۔

آپ کو دردِ سر کی شکایت اکثر رہتی ہے۔ صبح کے وقت آپ کے نتھنے بھرے ہوتے ہیں اور کبھی کبھی نزلہ و زکام بھی ہو جاتا ہے۔ ان علامتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کھانا ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں اور آپ کی خوراک صحت بخش اجزا سے محروم بھی ہے۔ آپ کے خیال میں قبض یا نزلہ زکام آئے دن کی معمولی شکایتیں ہیں جن پر کوئی خاص توجہ مبذول کرنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن یاد رکھیے کہ آپ جن شکایتوں کو معمولی سمجھتے ہیں وہی قدرت کی جانب سے آنے والے خطرات سے متنبہ کرنے کے لیے بڑی نشانیاں ہیں۔ آپ متحیر ہو کر فرمائیں گے کہ نزلہ اور زکام کا تعلق غذا سے کیا ہے؟ تازہ ترین تحقیقات سے تو ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ و زکام تو جراثیم کی کارفرمائیوں کا نتیجہ ہیں۔ یہ درست ہے۔ میں نظریۂ جراثیم کی تردید نہیں کرتا، لیکن کبھی آپ نے اس حقیقت پر بھی غور فرمایا کہ فضا میں ہر وقت کروڑوں جراثیم اڑتے پھرتے اور سانس کے ساتھ ہمارے جسم میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ ہم لاکھ جراثیم کش دوائیں استعمال کرتے رہیں، لیکن ہمارا جسم کبھی جراثیم سے پاک نہیں رہ سکتا۔ آپ نے ابھی تیز جراثیم کش دوا کے چند قطرے پانی میں ملا کر غرارے شروع کر دیے یا ناک دھو ڈالی۔ آپ مطمئن ہیں کہ ہر غرارے نے بیشمار جراثیم کو موت کا پیغام سنا دیا۔ لیکن جب آپ غراروں سے فارغ ہو کر نکلے تو دوا کا اثر زائل ہوتے ہی پھر جراثیم نے آپ کے ہر سانس کے ساتھ حلق اور ناک میں یورش شروع کر دی۔ اگر ان کا بس چلے تو ساری دنیا کو چند گھنٹوں کے اندر موت کے گھاٹ اتار دیں۔ لیکن اس کی وجہ کیا ہے کہ جراثیم کی اتنی کثرت کے باوجود دنیا کی رونق اور چہل پہل میں کوئی فرق نہیں آتا۔ لوگ زندہ ہیں۔ ہنستے بولتے ہیں اور اطمینان و مسرت کی زندگی بسر کرتے ہیں؟ بات یہ ہے کہ زہریلے جراثیم تو ہر وقت فضا میں موجود ہیں اور ہر وقت سوتے جاگتے انسان کے جسم میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن انسان کی قوتِ مدافعت ان کی مضرت کو زائل کرتی رہتی ہے۔ جراثیم کی اثراندازیوں سے بیمار صرف وہی لوگ ہوتے ہیں جن کے جسم میں قوتِ مدافعت کمزور ہو۔ اس قوت کی کمی و بیشی کا انحصار نسیجوں پر ہے۔ اگر آپ کا دماغ بھاری رہتا ہے، سر میں درد ہوتا ہے، نزلہ و زکام کی شکایت رونما ہوتی رہتی ہے تو اپنے آپ کو آپ لاکھ تن درست سمجھیں، لیکن درحقیقت آپ بیمار ہیں اور غذا کی زیادتی یا خرابی سے آپ کی نسیجیں کمزور ہو چکی ہیں۔ جراثیم زیادہ تر غشائے مخاطی کو اپنا مسکن قرار دیتے ہیں اور یہ مسکن انھیں اسی وقت دستیاب ہو سکتا ہے جب غشا میں کوئی خرابی اور کمزوری ہو۔ جن غذاؤں میں حیاتین 'ج' کافی مقدار میں شامل ہو، ان سے غشائے مخاطی کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ حیاتین 'ب' غشائے مخاطی کے سطحی خلیوں کے لیے سیمنٹ کا کام دیتی ہے۔ (بقیہ صفحہ ... پر)

مصنوعی بچّے

از جناب مولانا سیّد ابن الحسن صاحب فکر، ایم، اے

قدرت نے حیوانات کے اجرائے نسل کے لیے (ان حیوانات میں حیوان ناطق یعنی انسان بھی شامل ہے) نر و مادہ کے اختلاط و اتصال یعنی جنسی فعل کو ضروری قرار دیا تھا۔ اس اختلاط میں "لذت" کا جو عنصر رکھا گیا ہے اس کا سبب معلوم ہے۔ اگر یہ عنصر موجود نہ ہوتا تو نر و مادہ کو ایک دوسرے کی طرف کوئی کشش نہ ہوتی، اختلاط ایک فعل عبث سمجھ کر ترک کر دیا جاتا، اور کسی "نوع" کی نسل اس دنیا میں باقی نہ رہتی ہم انسانوں کا تو پوچھنا ہی کیا ہے جن کے لیے "لذت" ہی سب کچھ ہے۔ لیکن تمام دوسرے جانداروں کی نسل بھی نر و مادہ کے اختلاط ہی سے چل رہی ہے صرف یہی نہیں بلکہ نباتات کی دنیا میں بھی نر و مادہ کا یہ تعلق کسی نہ کسی شکل میں موجود ہے۔ مگر یہ ہمارا موضوع بحث نہیں۔

جدید سائنس نے قدرت کے جن خزانوں پر چھاپہ مارا ہے ان میں سے ایک توالد و تناسل (پروکری ایشن) کا طریقہ بھی ہے اور اب یہ کوشش کی جا رہی ہے کہ اگر ضرورت ہو تو قدرتی ذریعۂ تناسل کو ترک کر کے "تجربہ کی نلکیوں" (ٹیسٹ ٹیوبز) کے ذریعہ سے بچّے پیدا کیے جائیں۔ اس وقت اگر آپ کسی شخص کو اُلو کا بچہ یا کسی اور چیز کا بچہ کہہ دیتے ہیں تو وہ خفا ہو کر آپ سے لڑنے مرنے کو تیار ہو جاتا ہے، لیکن ایک زمانہ وہ آنے والا ہے جب "امتحانی نلکی کا بچہ" آپ کے سامنے موجود ہوگا، وہ صرف اپنی ماں کو جانتا ہوگا، اور اسے اس بات کا کوئی علم نہ ہوگا کہ اس کا باپ کون ہے اور کہاں کا رہنے والا ہے۔ آپ اگر اسے "تجربہ کی نلکی کا بچہ" کہیں گے تو شاید وہ اسے گالی نہیں سمجھے گا اور خفا بھی نہ ہوگا۔

اس مصنوعی بچہ کی پیدائش کے دو سائنٹیفک طریقے ہیں۔ ایک میں زنانہ بیضہ (اووا) کو مردانہ مادّہ سے "سیرابی" کی ضرورت تسلیم کی گئی ہے یعنی نطفہ اور رحم کا رشتہ برقرار رکھا گیا ہے۔ دوسرے میں اس اختلاط کو غیر ضروری سمجھا گیا ہے۔ ظاہر ہے کہ موخر الذکر نظریہ زیادہ جرأت انگیز ہے۔ اس کا تجربہ ہارورڈ یونی ورسٹی (امریکا) کے ڈاکٹر گرگمری پنکس نے خرگوشوں پر کیا ہے۔ ان کے پاس ایسے بہت سے خرگوش کے بچّے ہیں جو نر خرگوشوں کے نطفہ سے کسی طرح کی امداد لیے بغیر ہی پیدا کیے گئے ہیں۔ لیکن یہ تمام کے تمام بچّے مادہ ہیں۔ ان میں کوئی بھی نر نہیں ہے۔ اب ڈاکٹر پنکس نے یہ اعلان کیا ہے کہ اس طرح انسانوں کی پیدائش بھی ممکن ہے ان کے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اگر انسانی بیضہ "تجربہ کی نلکیوں" میں رکھا جاتا ہے تو وہ زندہ رہتا اور نشو و نما پاتا ہے۔ پھر بھی وہ کہتے ہیں کہ جہاں تک ان کے عمل کا تعلق ہے وہ اس طریقۂ پیدائش کو خرگوشوں یا دوسرے جانوروں تک ہی محدود رکھیں گے، اور انسانی خاندانوں میں داخل نہیں کریں گے۔ لیکن بہت ممکن ہے کہ دوسرے ماہرینِ سائنس اس تجربہ کو آگے بڑھانے کی کوشش کریں۔

دوسرا اور زیادہ مروّج طریقہ وہ ہے جس میں نطفہ اور رحم کے فطری رشتہ کو قائم رکھا گیا ہے۔ یعنی مرد کا مادّہ منویہ تجربہ کی نلکی میں سے عورت کے رحم میں داخل کر دیا جاتا ہے اس عمل کی ضرورت صرف دو ہی حالات میں ہو سکتی ہے۔

(۱) جب کسی شادی شدہ عورت کا شوہر وظیفۂ ازدواج پر قادر نہ ہو یا جوہر توالد سے محروم ہو اور عورت اولاد پیدا کرنے پر مصر ہو یا دونوں ہی اولاد کے خواہش مند ہوں۔ ایسی حالت میں کسی دوسرے مرد کا نطفہ عورت کے رحم میں داخل کیا جا سکتا ہے۔

(۲) جب کوئی قوم مذہبی عقائد و جذبات اور موجودہ اخلاقی معیار کو بالائے طاق رکھ کر سیاسی یا بین الاقوامی اغراض کے پیشِ نظر اپنے ملک

(بقیہ مضمون صفحہ ۱۴)

اگر آپ کی غذا ان دونوں حیاتین سے محروم ہے تو یقین کیجیے آپ کی غشاء مخاطی میں خرابیاں پیدا ہوں گی اور مرض آفرین جراثیم ان میں اپنا گھر بنا لیں گے۔ اگر ان بدیہی حقائق کے باوجود آپ یہی سمجھیں کہ آپ تن درست ہیں تو آپ کی سخت غلطی ہے۔ اس غلطی کا صحیح احساس آپ کو صرف اسی وقت ہو سکتا ہے جب حقیقی اعتبار سے آپ تن درست ہو جائیں۔ تندرست رہنے کا طریقہ کیا ہے؟ دھوپ اور تازہ ہوا، سادہ زندگی، ورزش اور قوتِ ہضم کے مطابق سادہ مگر حیاتین سے لبریز غذا!

کی آبادی اور اپنی تعداد میں اضافہ چاہتی ہو۔

"تجربہ کی نلکی" کی اولاد پیدا کرنے کے اس طریق عمل میں عورت کو بہرحال ماں کا فطری پارٹ ادا کرنا پڑتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہوتا ہے کہ اسے اپنے ہونے والے بچے کے اصلی باپ سے مواصلت کا موقع نہیں ملتا۔ بلکہ ایک ماہر ڈاکٹر کسی غیر معلوم مرد کے جیتے جاگتے حیوانات منی (اسپرم ٹوزوا) کو مصنوعی طریقہ سے عورت کے رحم تک پہنچا دیتا ہے۔ اس کے بعد قدرت اپنا کام شروع کر دیتی ہے اور استقرار حمل سے لے کر زچگی تک کی تمام منزلیں فطری طور پر طے ہوتی ہیں۔

عام طور پر اس لا معلوم باپ کو اس کی فیاضانہ خدمت کے لیے ایک معقول رقم ادا کی جاتی ہے۔ مثلاً دو پونڈ سے تیس پونڈ تک۔ نیویارک (امریکا) کے پارک ایونیو میں ایک ڈاکٹر ہے جو اس فن میں مہارت رکھتا ہے اور بے اولاد عورت اور گمنام باپ کے درمیان ایک "طبی واسطہ" کا کام کرتا ہے۔ نیویارک اور شکاگو میں بعض دوسرے ڈاکٹر بھی ہیں جو کبھی کبھی اس خدمت کو انجام دیتے ہیں۔ اس عمل کے نفسیاتی پہلو کے متعلق نیویارک سٹی کے ڈاکٹر سیمر کی رائے یہ ہے:— "بعض عورتوں کو ماں بننے کی خواہش کتنی زبردست ہوتی ہے اس کا علم کسی کو نہیں ہے۔ ماں نہ بننے کے باعث وہ اکثر اپنے شوہروں سے دل برداشتہ ہو جاتی ہیں۔ زن و شوہر کے درمیان خطرناک جھگڑے پیدا ہوتے ہیں۔ شوہر خفا خفا سا رہنے لگتا ہے اور بیوی غمگین و متفکر رہتی ہے۔ عورت کا جذباتی ہیجان آخر میں عصابی تباہی کا باعث بن جاتا ہے۔ کبھی کبھی طلاق کی نوبت تک آ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں اگر عورت کو بچہ پیدا کرنے کے لائق بنا دیا جائے تو شادی کا یہ تباہ شدہ رشتہ پھر جڑ جاتا ہے اور عورت کی مسرت واپس آ جاتی ہے۔"

کہا نہیں جا سکتا کہ یہ نفسیاتی تجزیہ کہاں تک صحیح ہے اور اخلاقی معیار پر کبھی پورا اتر سکتا ہے یا نہیں، لیکن ڈاکٹر موصوف ایک عورت کی مثال پیش کرتے ہیں جس کا نام فلورنس ایچ تھا۔ وہ بہت ہی خوبصورت تعلیم یافتہ اور روشن خیال عورت تھی اور اپنے شوہر مسٹر ایچ پر دل و جان سے فریفتہ تھی لیکن صرف ایک ہی چیز تھی جو اس کی مسرت میں کمی پیدا کرتی تھی یعنی بے اولادی۔ ایک طبی مشیر نے اس کو آخر کار یہ بتا دیا کہ مسٹر ایچ کبھی باپ نہ بن سکیں گے۔ پہلے تو اس کی بیوی نے یہ کہا کہ ایسی حالت میں وہ اپنے شوہر کو اور بھی زیادہ پیار کرے گی، اس لیے کہ اب وہی سب کچھ ہے اور صرف وہی ایک ہستی ہے جس سے وہ محبت کر سکتی ہے۔ لیکن بعد کو پھر وہ گھبرائی گھبرائی سی رہنے لگی اس نے خود یہ تجویز پیش کی کہ کسی بچہ کو گود لے لیا جائے۔ لیکن اس کے شوہر نے اس تجویز کو منظور نہ کیا وہ متبنّی اولاد کو پسند نہ کرتا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ چند ہی روز میں عورت کے اعصاب نے جواب دے دیا۔ ایک ماہر نفسیات نے بتایا کہ اب مصنوعی بچہ کے سوا کوئی چیز اس کی صحت کو درست نہیں کر سکتی اور بہت جلد اس کے مجنون ہو جانے کا اندیشہ ہے جس سے اس کی زندگی خطرے میں پڑ جائے گی۔ شوہر نے اس پر اظہار رضامندی کیا۔ ڈاکٹر نے تمام انتظامات مکمل کیے اور ایک جوان شخص کو منتخب کیا جو بہت ہی تن درست و توانا تھا اور نسل و قومیت بھی وہی رکھتا تھا جو "ایچ" خاندان کی تھی۔ اس گمنام باپ کو اور فلورنس ایچ کو ایک دوسرے کا قطعاً کوئی علم نہ تھا۔ اس طریقہ پر یہ سب کام انجام پا گیا اور اب فلورنس ایچ ایک لڑکی کی ماں ہے اور خوشی خوشی اپنے شوہر کے ساتھ زندگی بسر کر رہی ہے۔

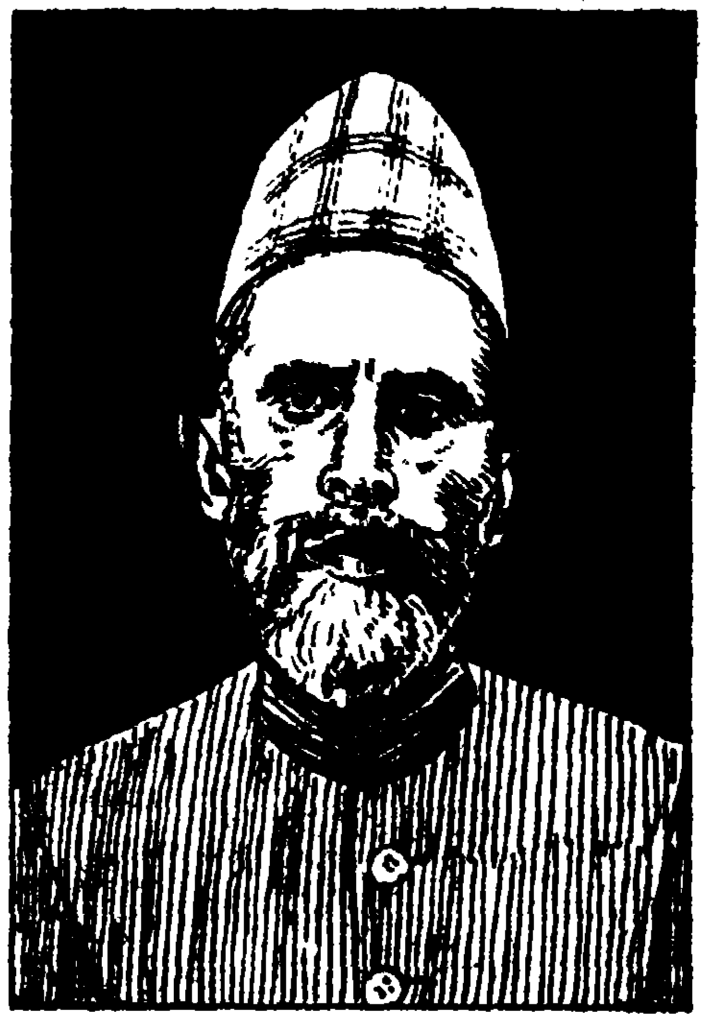
لیکن یہ ایک عجیب بات ہے کہ "تجربہ کی نلکی" کے ذریعہ سے جو اولاد ہوتی ہے وہ لڑکی ہی ہوتی ہے۔ نیویارک کے دو ڈاکٹروں نے دس عورتوں پر یہ تجربہ کیا لیکن تمام عورتوں کے بطن سے لڑکیاں ہی پیدا ہوئیں، کوئی لڑکا نہیں پیدا ہوا۔ اب تک ماہرین سائنس اور ماہرین طب اس کا کوئی سبب نہیں بتا سکے ہیں۔ لیکن "مصنوعی بچہ" پیدا کرنے میں صرف یہی ایک خرابی نہیں ہے۔ بہت سے ماہر طبیب اس عمل کو غیر محفوظ اور خطرناک خیال کرتے ہیں۔ "نیویارک اکیڈیمی آف میڈیسن" نے متنبہ کیا ہے کہ یہ مصنوعی طریقہ بڑے پیمانہ پر رائج نہیں ہونا چاہیے۔ دوسرا معقول سوال یہ ہے کہ کیا "امتحانی نلکی" کے بچہ کو حلال اور جائز اولاد کہا جا سکتا ہے؟ ایک حلقہ کی رائے ہے کہ اگر اس طبیب کو جو ایک "درمیانی واسطہ" کا کام کرتا ہے کسی عورت اور اس کے شوہر کی تحریری اجازت حاصل ہے تو مصنوعی اولاد کو "جائز" قرار دیا جا سکتا ہے۔ دوسرا اور زیادہ معقول حلقہ اس پر اعتراض کرتا ہے اور قانون اور اخلاقیات کی رو سے اس کا کوئی جواز نہیں دیکھتا۔

ان چیزوں کے علاوہ ایک اور خطرہ بھی ہے جو اس عمل سے پیدا ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر کسی لا معلوم اور "پُراسرار باپ" کی جسمانی صحت کی گارنٹی تو دے سکتا ہے، لیکن اس دماغی اور نفسیاتی وراثت کا کیا علاج ہوگا جو ہر بچہ کو اپنے باپ سے ملتی ہے کسے معلوم ہو سکتا ہے کہ اپنا نطفہ دینے والے شخص کو خود اس کے مورث اعلیٰ سے کیا ذہنی وراثت ملی تھی۔ بہت ممکن ہے کہ ذہنی وراثت کے مطابق وہ بچہ جوان ہو کر خود اپنے نقلی والدین کے لیے خطرناک ثابت ہو۔ یہی سبب ہے کہ مسیحائے کلیسا کے تمام مذہبی رہنما "تجربہ کی نلکی" کے ذریعہ سے بچہ پیدا کرنے کے [illegible] جہاں تک اسلامی شریعت کا تعلق ہے ظاہر ہے کہ اس اخلاق سوز حرکت کے جواز کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہو سکتا۔

(بقیہ ص۱۷ پر)

انار

از جناب حکیم مولوی محمد عبدالواحد صاحب، رکن مجلس تشخیص و تجویز، ہمدرد دواخانہ دہلی



انار دنیا کا مشہور پھل ہے۔ ہندستان کے اکثر مقامات اور کابل اور قندھار میں اس کی کثرت سے پیداوار ہے۔ پھلنے کے وقت اس کے پودوں کا منظر نہایت دلکش اور دل فریب ہوتا ہے۔ شگوفے جب کھلتے ہیں تو سبز پتیوں میں ان کا شوخ سرخ رنگ قدرت کی صناعی کا بہترین نمونہ ہوتا ہے۔ زمرد یں شاخوں پر "عقیقی آویزوں" کی آویزائی سبزہ رُخِ محبوب کے "عقیقی کرن پھولوں" کا سماں کھینچ کر رکھ دیتی ہے۔ انار کی ظاہری شکل و صورت اس کے معنوی فوائد سے کسی طرح کم نہیں۔ اگر اس کے معنوی فوائد اطبائے زمانہ کے موضوعِ بحث ہیں تو اس کی ظاہری شکل و صورت شعرا کے لیے گوناگوں تشبیہات کا مواد فراہم کرتی ہے۔ جب شاعر کے سامنے مہوشان پری جمال کا کسی محفل میں اجتماع ہوتا ہے تو وہ بے ساختہ کہتا ہے،

گلشن میں بکھرے ہیں دانے انار کے

انار کی ظاہری ساخت پر اگر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ صناعِ قدرت نے عقیقِ احمر کے تراشیدہ نگ باریک جھلیوں کی تہ دے کر ایک چھوٹے سے کرے میں اس طرح رکھ دیے ہیں کہ انسانی ہاتھ اس کی نظیر پیش کرنے سے عاجز ہیں۔

انار کے دانے پہلودار اور نوک دار ہوتے ہیں، جن کی رنگت ہلکی گلابی ہوتی ہے، اور بعض گہرے گلابی بھی ہوتے ہیں اور بعض بالکل سفید۔ بعض انار کے دانوں میں گٹھلی سخت ہوتی ہے جسے چوس کر پھینک دینا چاہیے۔ انار کی ایک نوع ایسی بھی ہے جس کی گٹھلی بہت نرم ہوتی ہے۔ ایسے انار کو "بے دانہ انار" کہتے ہیں، کابل اور قندھار کا انار سب سے اچھا ہوتا ہے۔ اس کی شیرینی اور چاشنی کا خیال آتے ہی منہ اور زبان اس کے استقبال کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

سائنٹی فک اصطلاح میں انار (Pomegranate) کو پیونیکا گرینٹم (Punica Grantum) کہتے ہیں۔ ساخت، تاریخ اور فوائد کے اعتبار سے یہ خاص دلچسپی کا مستحق ہے۔ اس کا پودا زیادہ بلند نہیں ہوتا۔ چکنی اور لمبی لمبی پتیاں نیزہ نما ہوتی ہیں اور خوش نما سرخ

(بقیہ مضمون ص ۱۶)

جو قوم ناجائز طریقہ پر اپنی تعداد میں اضافہ کرنا چاہتی ہے اس میں جرمنی سب سے زیادہ پیش پیش ہے۔ نازی فتنہ کو ساری دنیا میں پھیلانے کے لیے نازیوں کا پہلا مقصد ہے کہ جہاں تک ہو سکے نازیوں کی تعداد بڑھائی جائے۔ جدید جرمنی میں مذہب اور اخلاق کوئی معنی نہیں رکھتے۔ وہاں تو یہ شرم ناک ہدایت جاری ہے کہ اگر جائز طریقہ پر نہیں تو ناجائز طریقہ پر ہی اولاد پیدا کی جا سکتی ہے۔ ہفتہ وار "نازی ایلایٹ گارڈ" کے ذریعہ سے ہٹلر کے دست راست ہر ہیش ہلر نے اعلان کیا تھا کہ جرمنی کی شرح پیدائش بڑھانے کے لیے مصنوعی ذرائع سے اولاد پیدا کرنے کی سرکاری طور پر سفارش کی جاتی ہے۔ لیکن قدرت کی ستم ظریفی یہ ہے کہ "تجربہ کی نلکی" کی اولاد میں لڑکیاں ہی لڑکیاں ہوتی ہیں لڑکے نہیں ہوتے۔ جرمنی کے پاس قدرت کے اس مذاق کا کیا جواب ہے۔

پھول کی شکل گھنٹی سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ ڈنٹھل چھوٹا ہوتا ہے اور پھول کی جڑ میں پانچ یا سات نیم مدوّر ارغوانی رنگ کی پنکھڑیاں ہوتی ہیں جن کے نیچے مخروطی شکل کی متعدد سدّہ (اعضائے تذکیر) ہوتے ہیں۔ اعضائے تانیث (مبیضات) دو قطاروں میں ہوتے ہیں۔ یہ ایک دوسرے سے پیوست اور پھول کے اندرونی طرف سطح سے چسپاں ہوتے ہیں۔ یہ پھل سنترے سے بڑا ہوتا ہے۔ اس کے دانوں کا رس ترشی یا مٹھاس رکھتا ہے اور تاثیر کے لحاظ سے معتدل ہے۔ جو انار زیادہ محنت اور احتیاط سے کاشت کیے جاتے ہیں ان میں جنگلی انار سے زیادہ رس نکلتا ہے۔ افغانستان، شمال مغربی ہندوستان اور بحیرہ کاسپین کے جنوبی اور جنوب مغربی علاقوں میں انار کے جنگل بکثرت ہیں۔

انسان کو انار کی افادیت اور خاصیت کا علم بہت پرانے زمانے سے ہے۔ چناں چہ توریت میں اس کی کاشت کا ذکر موجود ہے۔ اس کے علاوہ اوڈیسی کے مطالعے سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ اس کے پودے فریجیا (Phrygia) اور فیاشیا (Phaeacia) کے بادشاہوں کے محلات میں لگائے گئے تھے۔ آشوریا اور مصر کے قدیم ترین حجری کتبات میں انار کی شکل نظر آتی ہے۔

جائے پیداوار عام طور پر فلسطین اور بحیرۂ روم کے جنوبی سواحل کو انار کی اصل جائے پیداوار خیال کیا جاتا ہے لیکن اب دنیا کے مختلف ممالک میں اس کثرت سے کاشت کیا گیا ہے کہ اب انار کے حقیقی وطن کا تعین دشوار ہے۔ رُومی مورخین کے بیانات سے ظاہر ہوتا ہے کہ ان کے ملک میں یہ پھل کارتھیج (شمالی افریقہ) سے آیا تھا لیکن مشہور محقق الفانسو ڈی کینڈول کی لسانی، ادبی اور تاریخی تحقیقات کے مطابق انار کی اصلی جائے پیداوار ایران اور اس کے ملحقہ ممالک ہیں۔

انار کی قسمیں ذائقہ کے لحاظ سے انار کی تین قسمیں ہیں:۔ (۱) میٹھا (۲) کھٹ مٹھا اور (۳) کھٹا۔ اطبا کے نزدیک میٹھا انار سرد و تر اور کھٹ مٹھا سرد و تر مائل بہ اعتدال ہوتا ہے۔ کھٹے انار کو سرد و خشک سمجھا جاتا ہے۔

انار بطور پھل بکثرت کھایا جاتا ہے اور دوا کے طور پر بھی مستعمل ہے۔ اس میں فولاد کا جزو خاصا ہوتا ہے، شکر بھی ہوتی ہے، جس کی وجہ سے اس سے مقصد غذائیت بھی حاصل ہوتا ہے۔ ایسے مریض جنھیں غذا نہیں دی جا سکتی ان کی قوت قائم رکھنے کے لیے اور غذائیت پہنچانے میں انار بڑی اہمیت رکھتا ہے۔

میٹھے اور کھٹ مٹھے انار سے نہایت عمدہ اور لطیف خون پیدا ہوتا ہے۔ فولادی اجزا کے پائے جانے کی وجہ سے انار جگر کو طاقت دیتا اور خون کے سرخ دانوں میں معتد بہ اضافہ کرتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے، دل کو فرحت و تقویت بخشتا ہے۔ میٹھا انار سینے اور حلق کی خشونت کو دور کرتا ہے۔ حتیٰ کہ گرمی کی وجہ سے جو خشک کھانسی ستاتی ہے اس کو تسکین دیتا ہے۔ کسی قدر مُدر بھی ہے۔ یرقان اور اختلاج قلب میں مفید ہے، اور یہی فوائد شربت انار سے حاصل کیے جاتے ہیں۔

کھٹ مٹھا انار مزے اور لذت کے لحاظ سے انار شیریں پر فوقیت رکھتا ہے۔ دل و جگر کو قوت دیتا ہے۔ صفرا اور خون کے جوش کو تسکین بخشتا ہے۔ اس میں بھی تھوڑی سی قوت ادرار پائی جاتی ہے۔ یرقان، خفقان حار، معدہ و جگر کی حرارت کو زائل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ صفراوی بخاروں میں نہایت مفید ہے۔ غذائیت بھی دیتا ہے۔ پیاس کو تسکین بخشتا ہے۔ قے اور متلی کو زائل کرتا ہے۔ اسی طرح دوسرے صفراوی امراض میں بھی اس کا استعمال خصوصیت سے فائدہ پہنچاتا ہے۔

میٹھا انار ملیّن ہوتا ہے اور کھٹ مٹھا اور کھٹا انار قابض۔ انار کے کثرت استعمال سے بدن کے رنگ کی سفیدی اور زردی دور ہو جاتی ہے اور یہ فائدہ تقویت جگر کے بعد اور فولادی اجزا کی موجودگی سے حاصل ہوتا ہے۔

بعض اطبا اپنا تجربہ بیان کرتے ہیں کہ آب انار سوا سیر لے کر کچھ دیر رکھ چھوڑیں، جب تلچھٹ تہ نشین ہو جائے تو اس کو نتھار لیں اور پانچواں حصہ قند ملا کر اور بادیان دس ماشے اضافہ کر کے بوتل میں بھر کر ایک ہفتہ تک دھوپ میں رکھ چھوڑیں (بوتل کا تہائی حصہ خالی رہنا چاہیے) اور بوتل کو روزانہ ہلا دیا کریں۔ ایک ہفتہ کے بعد چھان کر دوسری بوتل میں رکھیں اور تین تولے سے نو تولے تک روزانہ پییں۔ اس کے پینے سے بھوک بڑھتی ہے۔ دل اور باہ کو قوت پہنچتی ہے۔

کھٹ مٹھا انار بعض اوقات معدے کے لیے سیب اور بہی سے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ معدہ کی سوزش اور گرمی کو دفع کرتا ہے۔ شدید پیاس کو تسکین بخشتا ہے۔ صفراوی بخاروں میں مفید ہے۔ متلی اور قے کو روکتا ہے اور شراب کے خمار کو مٹاتا ہے۔ حاملہ عورتوں کی مٹی کھانے کی عادت کو چھڑاتا ہے۔ رنگِ رخسار کو درست کرتا ہے۔

کھٹا انار (انار ترش) سرد و خشک ہے۔ قابض ہے اور صفراوی دستوں کو روکنے اور معدہ و جگر کی تقویت کے لیے اچھی چیز ہے۔

صفراوی قے اور متلی کو روکتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ اس کا شربت اور رُب بھی یہی فوائد رکھتے ہیں۔

اسی سلسلہ میں ہم ایک تجربہ اور بیان کرتے ہیں۔ انار کے چودہ تولے رس میں تین تولے شکر سرخ ملا کر پلانے سے مرّۂ صفرا دستوں کے ذریعے سے خارج ہو جاتا ہے اور معدہ کو قوت پہنچتی ہے۔

انار کے دانوں کا رس چوسا جائے۔ خواہ اُن سے نکال کر پیا جائے، اس سے مندرجۂ ذیل امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے:۔

ضعفِ جگر، فقر الدم (انیمیا) ضعفِ قلب، اختلاجِ قلب، ذیابیطس، ہر قسم کے بخار، خصوصاً صفراوی بخار۔ شدید و مزمن دردِ گردہ، حمّیٰ معوی (ٹائیفائڈ فیور) ضعفِ دماغ، ضعفِ معدہ و امعاء۔

آنتوں کی دق میں میٹھا انار چوسنا بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ لیکن ایسی حالت میں گٹھلیاں تھوک دینی چاہییں۔ اسی طرح دق و سل کے ہر درجہ میں میٹھا انار مفید ثابت ہوتا ہے۔

انار کھانے کا بہترین وقت دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد ہے۔ ایک انار کے دانے نکال لیں۔ اگر ذائقہ میں اضافہ کرنا چاہیں تو اس پر نمک اور ذرا سی کالی مرچیں بھی چھڑک لیں اور رس چوستے رہیں، گٹھلیاں پھینکتے رہیں۔ اس طرح کھانے سے نہ صرف غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے، بلکہ ایک خاص فرحت اور توانائی بھی محسوس ہوتی ہے۔ غذا جگر میں جا کر عمدہ خون بن جاتی ہے اور جگر اپنا فعل جلد پورا کر لیتا ہے۔

انار تیسرے پہر بھی کھاتے ہیں۔ جو لوگ دماغی کاموں میں زیادہ مصروف رہتے ہیں اور ۵-۶ بجے فارغ ہوتے ہیں انھیں تھکن اتارنے اور تفریحِ قلب اور جسم میں توانائی پیدا کرنے کے لیے انار کھانا چاہیے۔ کھانے کا طریقہ وہی ہے جو اوپر لکھا گیا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ ایک صورت اور بھی ہے۔ ایک اچھے انار کے دانے نکال لیں اور ان دانوں کو کچل کر یا خاص آلہ کی مدد سے ان کا رس نکال لیں۔ اس رس میں ذرا سی قند بھی ملائی جا سکتی ہے۔ اس کو ایک گلاس میں ڈال لیں اور برف بھی کوٹ کر ڈال لیں۔ بس اس گلاس میں زندگی اور طاقت ہے۔ تفریحِ قلب کا پورا سامان ہے۔ نوشِ جان کیجیے۔

جن لوگوں کے چہرے زرد ہوتے ہیں اور بدن میں خون کم ہوتا ہے وہ اوپر بتائے ہوئے طریقہ سے انار کھائیں تو بہت جلد ان کی رگوں میں خون دوڑنے لگتا ہے۔ اور چہرہ کا رنگ نکھر جاتا ہے۔

ہر موسم میں انار نہیں مل سکتا اس لیے انار کا رُب اور انار کا شربت تیار کر لیے جاتے ہیں۔ اگر انھیں پوری احتیاط اور صفائی سے تیار کیا جائے تو ان سے انار کے پورے فائدے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ ہم ذیل میں رُب اور شربت کی تیاری کے طریقے لکھتے ہیں:۔ اس کے ساتھ ہی انار کی جوارش اور انار کے سفوف کی ترکیب تیاری لکھتے ہیں۔ جوارش اور سفوف دوا کے طور پر کثرت سے استعمال ہوتے ہیں۔

ربِ انار انار کے دانے نکال کر کسی قلعی دار برتن میں اچھی طرح کچلیں، اور ان کا ایک موٹے کپڑے میں رس نچوڑ لیں۔ اس پانی کو قلعی دار دیگچی میں چوتھائی حصہ قند ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ گاڑھا ہو جائے۔ اس کو رکھ چھوڑیں۔ ضرورت کے وقت ایک تولہ سے دو تولے تک چاٹیں یا پانی میں ملا کر پئیں۔

شربتِ انار انار کے دانوں کا رس مذکورۂ بالا ترکیب سے نکال کر ایک سیر لیں اور اس میں تین سیر قند سفید ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ شربت کا قوام بن جائے۔ بوقتِ ضرورت یہ شربت دو تولے سے چار تولے تک پانی یا گاؤزبان کے عرق میں ملا کر پئیں۔

شربت انار ترش مرکب آبِ انار ترش دو سیر، پودینہ سبز تازہ دس تولے، عود خام، آملہ، ہر ایک ۶ ماشے، پوست بیرون پستہ ڈیڑھ تولے۔ آبِ انار کے علاوہ دواؤں کو ذرا کوٹ کر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور اس میں آبِ انار ملا کر سہ چند قند سفید شامل کر کے شربت کا قوام بنائیں۔ آخر قوام میں مصطگی ۶ ماشہ پیس کر شامل کریں۔ بوقتِ ضرورت دو تولے سے چار تولے تک پانی میں ملا کر پئیں۔

فوائد:۔ دل، جگر اور معدے کو قوت دیتا ہے، معدے کی گرمی کو زائل کرتا ہے۔ قے اور متلی کو روکتا ہے۔ صفرا کو تسکین بخشتا ہے۔

جوارش انارین آبِ انار شیریں، آبِ انار ترش، ہر ایک ایک سیر، آبِ پودینہ سبز، عرق گلاب ہر ایک دس تولے، بالچھڑ، مصطگی رومی ہر ایک سات ماشے، دانہ الائچی کلاں، پوست ترنج ہر ایک چار ماشے، پوست بیرون پستہ، دانہ الائچی خورد، قند سفید ایک سیر۔ (بقیہ صفحہ ۲۰ پر)

طرزِ تحریر سے امراض کی تشخیص

از جناب تاراچند باہل صاحب

انیسویں صدی اپنی عجیب وغریب ایجادوں اور نادر دریافتوں کی بدولت ترقی صدی کے نام سے موسوم تھی لیکن بیسویں صدی میں ایسی حیرت ناک ایجادیں ہوئیں کہ ان کے سامنے انیسویں صدی کی شہرت ماند ہو گئی۔ ان حیرت ناک دریافتوں میں ایک وہ ہے جو تحریر سے تشخیص مرض کے متعلق ہے۔ قدما نبض کی حرکت، زبان کی حالت، دل کی دھڑکن اور دوسری علامتوں سے مرض کی تشخیص کرنے تھے لیکن عہدِ حاضر کے ماہرین تحریر کسی لکھنے والے کی لکھائی سے اس کی صحت اور بیماری کی جانچ کر لینے کے مدعی ہیں۔ ان کا یہ بیان ہے کہ تحریر جسے بادی النظر میں انسان کی تن درستی اور بیماری سے کوئی تعلق نہیں، محرر کی جسمانی اور دماغی حالت کو ظاہر کر کے اس کے امراضیاتی حالات کی نشان دہی کرتی ہے۔ آج کل علم تحریر بڑے حیرت انگیز طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ یورپ میں اسے بالخصوص طبیعیات اور حیاتیات کی طرح ایک مستند علم قرار دیا گیا ہے۔ جرمنی اور دینس کے ماہرین عصبیات وامراضیات اس کے مطالعہ میں خاص سرگرمی دکھا رہے ہیں۔ یورپ کے مغربی ممالک میں طالبانِ علمِ تحریر اور سائنس دانوں کی کئی مجلسیں قائم ہو گئی ہیں جو اس علم کی ترقی اور بہتری میں کوشاں ہیں۔ چناں چہ رومانیہ کی ایک سوسائٹی ایکال دی شارٹ (Ecale dechartes) میں پورے دو سال اس مضمون کی تعلیم دے کر علم تحریر کی اہمیت سے واقف کیا جاتا ہے۔

جس طرح دو آدمیوں کی تحریر مختلف ہوتی ہے۔ اسی طرح دو قوموں کی تحریر بھی مختلف طرز کی ہوتی ہے۔ ایک ماہر تحریر ولیم نے کے فیصلے کی قانونی شہادتوں نے عدالتوں میں دھوم مچا رکھی ہے۔ اس ماہر کا دعوٰی ہے کہ تحریر کی امتیازی خصوصیت قدرتی طور پر پہلے اور قومیت کے لحاظ سے قائم ہو جاتی ہے، اور عمر، صنف اور صحت کی حالت کا طرزِ تحریر پر خاص اثر ہوتا ہے۔ اس طرح تحریر مریض کی جسمانی اور دماغی حالت اور امراضیاتی کیفیت کی تعیین میں ممد ہوتی ہے۔

جس طرح ہر آدمی کے خط وخال، لباس وپوشاک، چال، ڈھال اور وضع قطع دوسرے آدمی سے مختلف ہیں اسی طرح ہر آدمی کی تحریر بھی اس کے دوسرے ہم جنسوں سے مختلف ہوتی ہے۔ ماہرین نے معلوم کیا ہے کہ تحریر فی الحقیقت محرر کے مجموعی جسمانی اور دماغی تعامل کا نتیجہ ہے۔ مرکزی عصبی نظام سے لہریں عضلی تحریک میں منتقل ہوتی ہیں۔ گویا ہاتھ دماغ کی ہدایت کے مطابق عمل کرتا ہے۔ رابرٹ شاڈک جو دنیا کا بڑا ماہرِ تحریر تسلیم کیا جاتا ہے، زبردست دلائل سے ثابت کر چکا ہے کہ ہاتھ کی تحریر درحقیقت دماغی تحریر ہے۔ اس نے معلوم کیا ہے کہ جن اشخاص پر تنویم (Hypnotism) کا عمل ہو چکا ہے ان کی تحریر وہی طرز اختیار کرتی ہے جو عامل تجویز کرتا ہو۔ اس سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ تحریر پر درد، مصیبت اور ناسازیٔ مزاج کا اثر ہونا لازمی ہے۔ بڑے بڑے امریکی ماہرین تحریر بھی اس کی تائید کرتے ہیں کہ انگلیاں دماغ سے پہلے ہی بیماری کا اعلان کرتی ہیں۔ لکھنے میں ہچکچاہٹ متنبہ کرتی ہے کہ لکھنے والے کی صحت خراب ہے اور اسے اپنی صحت کی خبر گیری کرنی چاہیے۔

تحریرات سے بیماریوں کی تشخیص میں اعانت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ باقاعدہ تحریر کے خصائص سے واقفیت حاصل کی جائے ظاہری خصائص خالی آنکھ سے نظر آ سکتے ہیں لیکن جسمانی مرض کی وجہ سے تشنج یا دیگر نقائص کے باعث تحریر میں ایسی علامات بھی رونما ہو جاتی ہیں

(بقیہ مضمون ص ۱۹)

پہلے آب انارین، عرق گلاب، اور آب پودینہ سبز میں قند ملا کر قوام بنائیں۔ اس کے بعد دوسری دوائیں باریک پیس کر ملائیں۔ انیسہ طور تیار ہے۔ بوقت ضرورت ایک تولہ کھائیں۔ فوائد:- معدہ اور جگر کو قوی کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ متلی اور قے کو روکتی ہے۔ گرمی کو تسکین بخشتی ہے۔ **سفوف انار دانہ** انار دانہ پاؤ سیر، سونٹھ، زیرہ سفید ہر ایک ساڑھے تین تولے، تربد سفید، دنوت، زیرہ سیاہ، سماق، پوست ہلیلہ زرد، پوست بہیڑہ ہر ایک پونے دو تولے، نمک لاہوری ساڑھے چار تولے۔ سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ لیکن سفوف زیادہ باریک نہ ہو۔ اس سفوف کی مقدار خوراک ۹ ماشے ہے۔

فوائد:- معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے، دستوں کو روکتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔

جو کلاں نما شیشے کے بغیر نظر نہیں آتیں۔ تحریر انسان کے داخلی اور طبعی حالات کو ظاہر کر دیتی ہے۔

واضح رہے کہ شاداں تن درست اور توانا شخص کی تحریر آزادانہ اور یکساں ہوتی ہے۔ اس کے حروف صاف اور واضح، متوسط یا بڑے سائز کے ہوتے ہیں۔ حروف کی کشش سے ہچکچاہٹ یا ناہمواری کا اظہار نہیں ہوتا۔ اس کی تحریر اکثر صفحے کی بالائی سمت اٹھتی یا جھکتی ہے اس کے برخلاف گھبرایا ہوا اور پریشان آدمی چھوٹے اور تیر نکیلے حروف لکھتا ہے۔ ایک امریکی یونیورسٹی میں نفسیاتی مطالعہ کے بعد معلوم ہوا کہ انایائی اشخاص دائیں طرف بہت مڑتے ہیں۔ بہت سے عصبی عوارض میں تحریر کی خرابی بڑھتی جاتی ہے۔ دماغی امراض اور ریڑھ کی ہڈی کی بیماریوں میں یہ خرابی بالخصوص نمایاں ہوتی ہے۔ صفراوی مزاج والے اشخاص کی تحریر عمودی ہوتی ہے جو کنجان اور پیچ پیچ لکھی ہوئی ہوتی ہے عصبی مزاج والی وہمی عورتیں، سن رسیدہ، بہت مصروف اور ناگہانی صدمات سے متاثر اشخاص جب لکھتے ہیں تو نادانستہ طور پر اپنے الفاظ اور فقروں کو نیچے گرا دیتے ہیں۔ کسی سخت مرض میں مبتلا رہنے سے بھی تحریر عموماً ڈھلواں ہو جاتی ہے اور حروف کا انحنا کم ہو جاتا ہے۔ مزاج میں چند لمحہ کی تبدیلی، سخت صدمہ اور جذبات کی زیادتی سے بھی تحریریں کافی تبدیلیاں ہو جاتی ہیں۔ گو یہ عارضی ہوں۔ ماہرین تحریر کے تجربوں میں ایسی کئی مثالیں آچکی ہیں جن میں تحریر سے بے قاعدہ اور نفسیاتی حالات کی علامات بلا مغالطہ ظاہر ہوئیں۔ اس بارے میں کہ تحریر مریض کی داخلی حالت کے متعلق کئی علامات ظاہر کرتی ہے، بہت سی شہادتیں موجود ہیں۔ ان میں سے مشتے نمونہ از خروارے چند کو پیش کیا جاتا ہے

ڈاکٹر اسمتھ ایک امریکی شہر میں معالج تھے۔ ان کے زیر علاج کئی ایسی متمول عورتیں تھیں جو بے اولاد اور عیش پسند تھیں۔ چوں کہ انھیں اپنے دماغ کو مصروف رکھنے کے لیے کوئی حقیقی کام نہ تھا اس لیے وہ خود کو چند خیالی بیماریوں میں مبتلا سمجھتی تھیں۔ معالج نے ان کی تحریر سے عصباتی کیفیت کا اندازہ کر لیا۔ ان کے الفاظ ہر حالت میں آخر سطر تک پہنچنے سے پہلے گر جاتے تھے۔ تحریر میں نیچے گری ہوئی سطریں سخت عصبی صدمے یا جسمانی تھکن کے باعث بھی رونما ہوتی ہیں۔ ان کی شہادت ڈاکٹر جے کے مشاہدات سے ملتی ہے۔ کئی سال ہوئے سخت انفلوئنزا پھیلا ہوا تھا۔ آپ کو ان ایام میں ایک گھنٹہ آرام کیے بغیر لگاتار شبانہ روز کام کرنا پڑا۔ ایک روز شام کو وہ کئی اہم کاغذات پر دستخط کر رہے تھے وکیل نے ان کے دستخطوں میں نمایاں گراوٹ محسوس کی، جو فقط جسمانی تھکن اور انتہائی مصروفیت کی وجہ سے تھی۔

مسز کارٹسن (Cartsen) ایک زندہ دل عورت تھی۔ اس کی ہر سطر اوپر کی طرف ڈھلواں ہوا کرتی تھی، جو اس کی خوش مزاجی پر دلالت کرتی تھی۔ ایک دن اس کو اطلاع ملی کہ اس کے دونوں بچے موٹر کار سے اترتے وقت انجن کی زد میں آکر کچل گئے ہیں۔ اس صدمۂ جانکاہ سے آگاہ ہونے کے بارہ گھنٹے اندر اندر موصوفہ کی تحریر کی ہر سطر شروع سے آخر تک تقریباً ایک انچ گر گئی۔ جو سخت دماغی دباؤ کی علامت تھی۔ چناں چہ ماہرین تحریر کا قول ہے کہ ان تمام مریضوں کی تحریر سے جو لکھ سکتے ہیں عصبی امراض کا پتہ چل سکتا ہے۔ مریض جس قدر سمجھ دار اور ذہین ہو اس کی تحریر میں علامات اسی قدر واضح اور صاف ہوتی ہیں۔

جے۔ ہیر نگٹن کین ایک ماہر تحریر کہتا ہے کہ وہ ہمیشہ تحریر ہی سے امراض کی تشخیص کرتا ہے۔ ان کے پاس کئی تحریروں کے نمونے بھیجے گئے، جن کے بغور مطالعہ کے بعد انھوں نے نہایت صحیح اور حیران کن جواب دیے۔ ان میں سے ڈاکٹر ڈی۔ جی کی تحریر کا مطالعہ تعجب انگیز تھا۔ آپ نے ان کی تحریر دیکھ کر لکھا کہ اسے کوئی پوشیدہ بیماری ہے۔ چناں چہ یہ بات بالکل درست ثابت ہوئی اور تحریر کنندہ چند ماہ بعد ناگہانی کپکپی والے بھگندر سے فوت ہو گیا ایک دوسرے نمونے سے مسٹر کین (Mr.keene) نے مرگی اور دیوانگی کی تشخیص کی، اور کئی ایسی بے قاعدہ علامات معلوم کیں جو ذہن کی قطعی تباہی اور موت کا باعث ہوئیں۔

جرمن اور فرانسیسی ماہرین نفسیات نے متواتر معائنوں کے بعد ظاہر کیا ہے کہ مزاج اور تغیر پذیر حالات تحریر پر اثر ڈالتے ہیں مریض کے تن درست ہو جانے پر تحریر پھر درست ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر بیم ایک ایسی مریضہ کا ذکر کرتے ہیں جس پر مرگی کا حملہ ہوتا تھا۔ یہ جوان عورت ایک محررہ تھی۔ صحت کی حالت میں اس کی تحریر بیرونی حدود میں عیاں تھی۔ ہلکے حملے کے دوران میں اس کے حروف کی بیرونی حدود بڑھ جاتی تھیں اور شکل تبدیل ہو جاتی تھی، جو کچھ ان میں لکھا ہوتا عجیب اور بے جوڑ ہوتا، گویا اس کی تحریر کاغذ پر دماغی پریشانی کو وضاحت سے ظاہر کرتی تھی۔ "نقش فریادی ہے کسی کی شوخیٔ تحریر کا"

عام عصبی امراض میں سے جو تحریر میں صاف علامات ظاہر کرتی ہیں، اکثر مختلف قسم کے امراض قلب ہیں۔ مسز بارنس کی تحریر اس کی شاہد ہے۔ اس کی تحریر سے مصراعاتِ قلب کی ماؤفیت ظاہر ہوئی اس کی تحریر میں دائرے والے حروف کے ساتھ ننھے ننھے دندانے ظاہر ہوتے تھے۔ یعنی (K, B, L, G, Y.) میں چھوٹا سا دندانہ ہوتا اور نیچے کی جنبش ہوتی۔ اختلاجِ قلب بھی تحریر میں اپنا

نشان ظاہر کرتا ہے ۔ یہ ایک چھوٹا سا دندانہ ہوتا ہے جو کلاں نما شیشے سے ظاہر ہوتا ہے ۔ مرض برائیٹ کے مبتلاؤں کی تحریر میں جو علامات پائی جاتی ہیں وہ حروف کے قاعدوں کا تیزی سے گول ہونا تھا ۔ ماہرین عصبیات اکثر مریض سے اس کی تحریر کے متعلق سوالات کرتے ہیں ۔ حروف کی شکل میں خفیف ترین تبدیلی بھی خاص معنی رکھتی ہے ۔ اعضا کی لرزش اور ان کی کشش تحریر پر اثر انداز ہوتی ہے ۔ بہت جذباتی اور ہسٹیریا میں مبتلا اشخاص کی تحریر عموماً دائیں طرف زیادہ جھکتی ہے ۔ شدید حالتوں میں یہ بے جوڑ اور دشوار فہم ہو جاتی ہے ۔ مسٹر این ایک امراود ناجو شخص تھا مسلسل مصائب سے اس کا دماغی توازن بگڑ گیا ۔ تن درستی کی حالت میں اس کی تحریر مضبوط یکساں اور عمودی تھی ۔ لیکن دماغی کمزوری بڑھتے ہی اس کی تحریر بھی کمزور اور ابتر ہو گئی اور دائیں طرف جھک گئی ۔ ایک دیوانگی کی دماغی بیماری عتاہت متبادرہ **(Dementia Praecox)** میں دماغی ابتری بین السطور کی فراخی اور تحریر کے بھدا ہونے سے ظاہر ہوتی ہے ۔ ایسی تحریر اکثر دائیں طرف جھکتی ہوئی ، بے جوڑ اور ناممکن ہوتی ہے ۔

عارضی بیماری یا درد تحریر میں عارضی نقش چھوڑتا ہے ۔ ڈاکٹر جی اپنے ایک ایسے مریض کے متعلق تحریر فرماتے ہیں ، جو ان کے مشورہ کے مطابق چار ماہ تک ایک صحت بخش مقام پر رہا ۔ ڈاکٹر صاحب اس کے کنبے کے کئی سال معالج اور مشیر صحت رہے تھے اور وہ مریض اکثر اپنے احوال اور جسمانی صحت کے متعلق حالات لکھتا رہا ۔ ڈاکٹر صاحب کا بیان ہے کہ میں اس کے خطوط کے مضامین پڑھے بغیر صرف اس کی طرزِ تحریر سے اندازہ کرتا رہا کہ میرا مریض رو بہ صحت ہے ۔ اس کے سکڑے ہوئے اور جھکے ہوئے حروف صحت میں ترقی ہونے کے ساتھ ساتھ بتدریج گول با قاعدہ اور یکساں ہوتے گئے اور سطریں بائیں سے دائیں جانب اٹھتی گئیں اور اس طرح اس کے دماغی توازن میں نمایاں ترقی ہوتی گئی ۔ وہ یہ بھی فرماتے ہیں کہ فقط ایک ہفتہ کے قلیل عرصہ میں صحت اور دماغی توازن کے مطابق تحریر میں کئی دفعہ تبدیلی ہوئی ۔ ان کا قول ہے کہ انگلی کے سرے قوت لامسہ کے لحاظ سے اتنے سریع الحس ہیں کہ وہ تحریر میں ہر قسم کی تبدیلی کو خواہ عادی ہو یا مزمن ظاہر کرتے ہیں ۔

قہوہ و تمباکو زیادہ پینے والے اور مارفین اور دوسری نشلی اشیا کے عادی اشخاص اپنا خاص طرزِ تحریر رکھتے ہیں ۔ ڈاکٹر الیف ایک مریض کی حالت بیان کرتا ہے جو کسی اخبار کے دفتر میں ملازم تھا اور جسے دباؤ کے زیر اثر بہت کام کرنا پڑتا تھا ۔ وہ اپنے کام کی رفتار قائم رکھنے کے لیے دن میں اکثر تیز قہوے کی دس بارہ پیالیاں پیتا تھا ۔ اس قہوہ نوشی کا اس کے عضوی نظام پر فوری اثر ہوا ۔ اس کا خط سکڑا ہوا اور ناہموار ہو گیا ۔ آخر اس کی قوتِ تحریر بھی ہاتھوں کی کپکپی کے باعث ضائع ہو گئی ۔ پہلے وہ گولائی والے حروف استعمال کرتا تھا ۔ مگر اب عجیب نکیلے حروف اس کی تحریر میں ظاہر ہو گئے ۔ زیادہ چائے پینے والوں کی تحریر اکثر وہی خواص رکھتی ہے جو قلبی امراض کے مریض کی تحریر میں ہوتے ہیں ۔ یعنی (b h) وغیرہ کی قسم کے حروف میں زیر جنبش میں دندانوں کا نمودار ہونا ۔

ایک غیر معمولی قسم کی تحریر جو ڈاکٹروں کے لیے دلچسپی کا موجب بنی ہوئی ہے ، آئینہ وار (آئینہ منعکس شدہ یعنی الٹی) تحریر یا بائیں ہاتھ سے الٹا لکھنا ہے ۔ آج کل تقریباً ۹۶ فی صدی اصحاب دائیں ہاتھ سے لکھتے ہیں دائیں ہاتھ سے لکھنے والا آدمی عموماً باقاعدگی کو بائیں ہاتھ سے آئینہ وار تحریر کی طرح لکھتا ہے اگر وہ زیادہ تعلیم یافتہ ہو تو اسے ایسا لکھنے میں اور بھی آسانی ہوتی ہے ۔ انگریز اطبا کا قول ہے کہ ہر قسم کے اشخاص خواہ وہ نقص والے ہوں یا صحت مند اور ذہین ہوں آئینے وار تحریر کی مشق کرتے ہیں ۔ لیونارڈو ڈا ونسی **(Leonardo da Vinci)** کی بیاض ساری کی ساری آئینہ دار یعنی معکوس حروف کی تحریر پر مشتمل تھی ۔ اس کے پانچ ہزار سے زیادہ اوراق میں ہر قسم کی گنجان لکھی ہوئی تحریر شامل ہیں ۔ بعض اہل الرائے کا خیال ہے کہ صاحب ممدوح نے آئینہ دار تحریر ایک مجموعہ قوانین کے طور پر لکھی تھی تاکہ اس کے بدعتی اعتقادات محفوظ رہیں ۔ لیکن موجودہ زمانہ کے ایک اور مصنف نے یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ چوں کہ اس کے دائیں ہاتھ پر فالج گرا تھا ۔ اس لیے اب وہ پہلی سی خوبی کے ساتھ نہیں لکھ سکتا تھا ۔ بہر حال اس دانا شخص نے اپنی ساری زندگی میں عملاً آئینہ دار تحریر لکھی ۔ اس نے ہمیشہ اپنا بایاں ہاتھ استعمال کیا ۔ اس کی تحریر کے چند ایسے نمونے موجود ہیں جو باقاعدہ ہیں ۔ بایاں ہاتھ استعمال کرنے والوں کو دایاں ہاتھ استعمال کرنے پر مجبور کرنا اور ان کی اصلاح کرنا بے سود ہے ۔ بہت سے حکما اور ماہرین نفسیات یہ یقین رکھتے ہیں کہ ایک بچہ کی دستی عادت کو جو فطرتاً بائیں ہاتھ سے لکھنے کا عادی ہو ، تبدیل کی کوشش کرنا حماقت اور نادانی ہے ۔ لندن کے اسپتالوں میں دریافت ہوا ہے کہ آئینہ دار تحریر سے اختناق الرحم مصنوعی تنویم ، نشہ اور نیم بے ہوشی کی حالت بھی ظاہر ہو جاتی ہے ۔ اس قسم کی تحریر بالعموم بائیں ہاتھ سے زیادہ کام لینے والے بچوں میں دیکھی جاتی ہے ۔ یہ بہت بے وقوف اور دماغی نقائص والے بچوں میں عام صحت مند بچوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہے ۔

اکثر اصحاب دونوں ہاتھوں سے کام لینے کا مشورہ دیتے ہیں ۔ ان کا اعتقاد ہے کہ دماغ کے دائیں اور بائیں نیم کروں کے مخفی امکانات کو ترقی دینے کے بہت سے فائدے ہیں ۔ دونوں ہاتھوں کو استعمال کرنے والے دعوے کرتے ہیں کہ بائیں نصف کرے کو استعمال

سے جو تھکن پیدا ہوتی ہے وہ اس طرح روکی جاسکتی ہو۔ اس کی تائید میں ایک کثیر المشاغل مصنف کا تذکرہ دلچسپی کا موجب ہوگا۔ یہ مصنف دونوں ہاتھوں سے اتنا کام کرنے کا مدعی ہے کہ وہ چوبیس گھنٹوں میں صرف تین گھنٹے سوتا اور پھر بھی کسی قسم کی تھکن محسوس نہیں کرتا۔ وہ بستر پر سے اُٹھنے کے بعد سے شام کے چار بجے تک باقاعدہ دائیں ہاتھ سے لکھنے کا کام کرتا ہے۔ آدھا گھنٹہ بائیں ہاتھ سے لکھنے کی مشق کرتا تاکہ بائیں ہاتھ سے کام کرنے کی تیاری کرے۔ اس کے بعد وہ صبح کے تین بجے تک بائیں ہاتھ سے آئینہ وار تحریر لکھتا یا آئینے کی مدد کے پڑھتا اور وہ صرف تین گھنٹے کی قلیل نیند سے اگلے دن کے لیے تازہ دم ہو جاتا۔ تو یہ آرام کے چند گھنٹے آخر کار اس کی صحت کے لیے مضر ثابت ہوں گے اور کام میں اس قدر انہماک اس کی صحت کو ضرر پہنچائے گا تاہم اس سے دونوں ہاتھوں سے کام لینے کا فائدہ واضح اور عیاں ہوگیا۔

اُلٹی تحریر میں نقص اکثر اوقات آنکھ کی تکلیف سے نمودار ہوتا ہے۔ اس کے ثبوت میں ایک تیرہ سالہ لڑکی کا تذکرہ پیش کیا جاتا ہے۔ یہ لڑکی بڑی ذہین تھی۔ وہ ایک معالج کے زیر علاج تھی۔ طویل النظری لاسکیت (Hypermetropic astigmatism) کی وجہ سے وہ اوپر کا سرا نیچے کی طرف اور پیچھے کرکے لکھتی تھی۔ لیکن مناسب عینک لگانے سے یہ نقص فوراً درست ہوگیا۔

ایک اور اچنبھے کی بات سنیے۔ ماہرین علم تحریر کہتے ہیں کہ جس طرح بولنے میں لکنت اور ہکلا پن واقع ہوتا ہے اسی طرح تحریر میں بھی یہ عارضہ نمودار ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ای۔ ڈبلیو۔ سکرپچر (Dr. E. W. Scriptur) کا بیان ہے کہ ان کے پاس ایک ایسا مریض آیا جس کا یہ حال تھا کہ جب وہ لکھنا شروع کرتا تو جوش کے زیر اثر ہو جاتا۔ عصبی تشویش کے باعث ہر بار جب وہ لکھنے کی سعی کرتا منتظم اور متوازن عصبی موجیں کم ہو جاتیں اور اس طرح اس کے اعصاب کام کرنے کے ناقابل ہو جاتے۔ اس کا علاج جس طریقے سے کیا گیا وہ عجیب بھی تھا اور معقول بھی۔ ڈاکٹر صاحب نے حروف کا تجزیہ کیا اور اس طرح اس کا موروثی خوف رفع کیا۔ انھوں نے نئے تصویری حروف ابجد بنانے اور ہر حرف کو کسی نہ کسی شکل میں تبدیل کر دیا اور مریض کے لیے چین کے تحریری برش حاصل کیے چناں چہ انھوں نے B کو دو منزلہ مکان کی شکل میں بدلا مریض نے برش کے ذریعے چیزوں کے بنانے کی مشق شروع کی حتیٰ کہ وہ ماہر ہوگیا۔ پھر بتدریج ان کو آسان بنایا گیا۔ پھر اس نے دوبارہ اور متواتر یہی عمل کیا۔ یہاں تک کہ وہ قلم کی مدد سے تمام حروف ابجد لکھنے کے قابل ہوگیا۔ اس غیر محسوس طریقہ سے ڈاکٹر نے اس کا ڈر رفع کر دیا اور وہ باقاعدہ لکھنے لگ گیا۔

الغرض علم التحریر خاص اہمیت رکھتا ہے۔ چند سال ہوئے ماہرین تحریرات سے محرّر کے چال چلن اور اخلاق کا اندازہ لگانے کی تدابیر اختیار کی تھیں۔ اب وہ ان سے لکھنے والے کی صحت اور بیماری کی تشخیص کر رہے ہیں۔ اور یہ علم علماء تعلیمات، ماہرین نفسیات اور اطبا کی دلچسپی کا موجب بنا ہوا ہے۔ جوں جوں اس کی طرف زیادہ توجہ کی جاتی ہے اس کی اہمیت اور وقعت بڑھتی جاتی ہے۔ دیکھو مستقبل میں اس علم کی بدولت اور کن کن باتوں کا انکشاف ہوتا ہے + (سائنس)

معلومات

قلب کی بے مثال طاقت جس وقت قلب منقبض ہوتا یعنی سکڑتا ہے تو وہ اس قدر محنت کرتا ہے کہ جس کا آپ آسانی سے اندازہ نہیں کر سکتے۔ طاقت کی پیمائش کر کے یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ قلب اپنی ہر ضرب میں یعنی ہر ایک دھڑکن میں اتنی طاقت صرف کرتا ہے کہ جو چھتر پونڈ (تقریباً ایک من) وزن کو زمین سے ایک فٹ کے بقدر اونچا اٹھا سکے۔ دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں اس حساب سے ہر انسانی دل اتنی قوت خرچ کرتا ہے کہ جو تین ہزار آٹھ سو اٹھاسی ٹن وزن کو ایک فٹ زمین سے اونچا اٹھا سکے۔ یہ وزن ہندوستانی اوزان میں ایک لاکھ آٹھ ہزار چار سو چوراسی من ہوا۔ دل کی اس محنت شاقہ کو دیکھنے کے بعد کسی کو تعجب نہ ہونا چاہیے اگر یہ چیز علم میں آئے کہ اکثر ایسے قلب جن کے متعلق کافی احتیاط نہیں برتی جاتی مریض و معلول ہو جاتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں قلب کے امراض کی دوسری سب بیماریوں سے زیادہ کثرت ہے۔

لیکن یہ بھی واقعہ ہے کہ قلب میں اپنی زائل شدہ طاقت کو بحال کر لینے کی استعداد بھی حد سے زیادہ ہوتی ہے۔ قلب کے عضلات میں ایسی حالت کا پیدا ہونا ناممکن ہے کہ وہ محنت اور کام سے تھک کر کام چھوڑ دیں۔ قلب کے عضلات کا تو تھک جانا بھی بہت ہی دشوار ہے اور ان عضلات کی یہ ایسی خصوصیت ہے جو حیرت میں ڈال دیتی ہے۔ جسم خواہ الٹا، پلٹا، بیٹھا، کھڑا، چت یا کروٹ سے غرض کہ کسی حالت میں رہے، قلب برابر اپنا کام کیے جاتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ بہت سی ایسی حالتوں میں بھی کہ جب دوسرے اعضا کام چھوڑ دیتے ہیں وہ برابر دھڑکتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر بخار ہی کی حالت کو لیجیے۔ اگرچہ اس حالت میں اس پر انتہا سے زیادہ محنت پڑتی ہے لیکن اسے کچھ پروا نہیں ہوتی اور کام کیے چلا جاتا ہے۔ مشاہدہ نے بتایا ہے کہ بعض جانوروں میں قلب موت واقع ہونے کے بعد بھی چوبیس گھنٹے تک حرکت کرتا رہتا ہے اور یہی نہیں بلکہ اسکو کاٹ کر جسم سے علیحدہ کر لیا جائے تب بھی اتنی ہی مدت تک اس کی حرکت قائم رہتی ہے۔

لیکن ان سب باتوں کے باوجود بعض معاملات میں قلب ایک بہت نازک اور بہت حساس آلہ بھی ہے۔ اس لیے دانشمندی کا تقاضا یہی ہے کہ قلب پر غیر ضروری بار نہ ڈالا جائے۔

عینک کی داستان عینک کی ایجاد اتنی قدیم ہے کہ اس کی صحیح تاریخ بتانا ناممکن ہے۔ بلور کے بنے ہوئے محدب لینس (عدسے) مصر و یونان کی قدیم ترین قبروں اور کھنڈروں میں سے دست یاب ہوئے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ مشہور ظالم بادشاہ نیرو ان لڑائیوں کا تماشا جو محض شمشیر زنی کے جوہر دکھانے کے لیے بغرض تفریح لڑی جاتی تھیں، اپنی آنکھوں کے سامنے الماس کے عدسے رکھ کر دیکھا کرتا تھا۔ اگرچہ یہ بات تو انسان کو ہزارہا سال پیشتر سے معلوم تھی کہ اگر چیزوں کو محدب شکل کے عدسوں کے ذریعے سے دیکھا جائے تو وہ بڑی نظر آتی ہے۔ لیکن آنکھوں کی مدد کے لیے ان عدسوں کا استعمال باقاعدہ طور پر تیرھویں صدی سے شروع ہوا۔

بکثرت لوگوں کا یہ خیال ہے کہ سب سے پہلے عینک کا استعمال چینیوں نے کیا ہے۔ اس کے متعلق ایک دلچسپ روایت بھی مشہور ہے کہ کسی زمانے میں ایک مقدس پہاڑ پر ایک بڑا عقلمند اور عابد و زاہد شخص رہا کرتا تھا جس کا نام "چو شو" تھا۔ یہ زاہد چشموں کے سنہرے ریت سے بلوری عدسے بنایا کرتا تھا اور انھیں مقدس کچھووں کی ہڈیوں سے بنائے ہوئے فریموں میں لگا لیا کرتا تھا۔ جو لوگ ان عینکوں کو لگاتے تھے ان کی قسمت کھل جاتی تھی اور عمر میں اضافہ ہو جاتا تھا۔ مشہور سیاح مارکو پولو جب چین گیا تھا تو اسے تحفہ کے طور پر ایک عینک دی گئی تھی۔ اس عینک کو وہ بہت ہی عزیز رکھتا تھا اور بہت بیش قیمت خیال کرتا تھا۔ یہ وہ زمانہ تھا کہ عینکوں کا استعمال صرف فیشن کے طور پر ہوتا تھا نہ کہ بینائی کو مدد دینے کے لیے۔

سنہ ۱۲۶۷ء میں پہلی مرتبہ راجر بیکن نے اپنی "اوپس میجس" نامی کتاب میں ایک محدب عدسے کے متعلق بیان شائع کیا

کہ وہ بینائی میں مدد دے سکتا ہے ۔ اس کے بعد سے بہت سی مختلف کتابیں ایسی ملتی ہیں جن میں عینکوں کا اور ان کے استعمال کا ذکر ہے۔ قرون وسطیٰ میں عینکوں کا استعمال صرف پادریوں تک محدود تھا ۔ کیوں کہ اس زمانے میں صرف دہی لوگ ایسے تھے جو لکھنا پڑھنا جانتے تھے ۔ اگر کوئی شخص ایطالیہ کے ملک میں جائے اور شہر تریویز و میں سینٹ نکولا کے گرجا کی سیر کرے تو اُسے وہ سب سے پہلی تصویر نظر پڑی ہوئی نظر آئے گی جس میں ایک شخص کی آنکھ پر عینک لگی ہوئی دکھائی گئی ہے ۔ یہ تصویر کارڈینل یوگون کی ہے اور سنہ ۱۳۶۰ء میں بنائی گئی تھی۔

ٹائفس بخار کا حکمی علاج روس نے بالآخر ٹائفس بخار پر کامل فتح حاصل کر ہی لی ۔ جس کی وجہ سے اس ملک کی گزشتہ لڑائیوں میں ہزار ہا فوجی اور شہری باشندوں کی جانیں ضائع ہوا کرتی تھیں ۔ اب وہاں اس بخار کے جراثیم کے لیے ایک بہت ہی پر اثر ٹیکہ تیار کر لیا گیا ہے ۔ اس تحقیق کا سہرا ایک روسی ماہر سائنس خاتون کے سر ہے ۔ پروفیسر ماریا کرونٹو وسکایا جنھوں نے اس تحقیقات پر اپنی عمر کے بہت سے قیمتی سال صرف کیے برابر اپنی زندگی کو خطرہ میں ڈال کر خود اپنے اوپر تمام تجربات کرتی رہیں ۔ اس تحقیقات کی تفصیلات ایک فوجی راز ہیں لیکن اتنا معلوم ہے کہ یہ ٹیکہ سخت سے سخت آزمائشوں میں جو بڑے پیمانے پر کی گئی تھیں پورا اترا ہے ۔

گھریلو حادثات کیلی فورنیا کے ڈاکٹر آر۔ ایل ۔ لی نے فروری کے "ہیلتھ میگزین" میں ایک مضمون شائع کرایا ہے کہ گھریلو حادثات کی بدولت ایک سال میں تینتیس ہزار جانیں تلف ہوئیں ، اڑتالیس لاکھ آدمیوں کو مجروح کیا ، جن میں سے ایک لاکھ چالیس ہزار ہمیشہ کے لیے بے کار ہو گئے ، اور ان زخمیوں کے علاج پر کروڑ در کروڑ روپے خرچ ہوئے ۔ پانچ سال کے اندر ان حادثات سے اموات کی تعداد ایک لاکھ ستر ہزار تک پہنچ گئی ۔ اور اسی نسبت سے زخمیوں اور معذور الخدمت لوگوں کی تعداد میں بھی اضافہ ہو گیا ۔ آج کل لڑائی کے زمانے میں چوں کہ قومی حفاظت کا سوال درپیش ہے اس لیے ان گھریلو حادثات کی جانب توجہ نہیں کی جاتی ۔

ڈاکٹر صاحب موصوف کا بیان ہے کہ سب سے زیادہ ان حادثات کا شکار بچے ہوتے ہیں ۔ وہ دیا سلائیوں سے کھیلتے کھیلتے اپنے کپڑوں میں آگ لگا لیتے ہیں ۔ گیس کے لیمپ روشن کر کے اور لیمپوں کو کھینچ کر اپنے آپ کو جلا لیتے ہیں ۔ بچوں کو یہ موقع نہ دینا چاہیے ۔ گر دیا جاتا ہے کہ وہ ایسے آتش دانوں کے قریب کھیلیں جو ڈھکے ہوئے نہ ہوں ۔

بالغ عمر کے آدمیوں کے متعلق ڈاکٹر لی لکھتے ہیں کہ سب سے زیادہ موتیں گرنے کی وجہ سے واقع ہوتی ہیں ۔ پھر بھی ان حادثات کو بہت کچھ کم کیا جا سکتا ہے ۔ اگر لوگ اپنی عادت کو بہتر بنالیں اور احمقانہ خطرات مول نہ لیا کریں ۔ ہر سال پورے ملک میں کم و بیش سولہ ہزار موتیں گرنے کی وجہ سے واقع ہوتی ہیں اور ان کا باعث اکثر و بیشتر چھوٹی چھوٹی باتوں کی پروا نہ کرنا ہوتا ہے ۔ سونے کے کمروں میں اندھیرے میں کمرے کے سامان سے ٹھوکر کھا کر گرنا سب سے زیادہ عام سبب پایا گیا ہے کہ جس سے موتیں وقوع میں آتی ہیں ۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟ کہ موتی جھرا بخار بہت سے ان آدمیوں کے ذریعہ سے پھیلتا ہے جو بظاہر بالکل تندرست نظر آئیں ۔ یہ لوگ اپنے جسم میں بخار کے جراثیم لیے پھرتے ہیں اور غذاؤں کے ذریعہ سے وہ ان جراثیم کو دوسروں تک پہنچا دیا کرتے ہیں ۔

اور یہ کہ اب موتی جھرا کا بخار امریکا کی شہری آبادی کی بہ نسبت امریکا کی فوجوں میں بہت ہی کم ہوتا ہے کیوں کہ وہاں تمام سپاہیوں کو اس بخار کا ٹیکہ لگا دیا جاتا ہے ۔

اور یہ کہ موتی جھرا بخار کا ٹیکہ اسی بخار کے مردہ جراثیم سے تیار کیا جاتا ہے ، اور وہ کسی درجے میں مضر یا خطرناک نہیں ہے ۔

اور یہ کہ موتی جھرا کا ٹیکہ لگنے سے دو سال سے تین سال تک کے لیے اس بخار سے حفاظت ہو جاتی ہے ۔

اور یہ کہ جو لوگ موتی جھرا بخار کی سمیت سے ہر وقت دوچار رہتے ہوں انھیں جلدی جلدی ٹیکہ لگوا لینا چاہیے ۔

اور یہ کہ جو چیزیں بغیر پکائے کھائی جاتی ہوں ، غیر صاف شدہ دودھ ، گندی نالیاں ، خراب قسم کے پاخانے ، اور زمین پر پڑا ہوا فاضلہ جو بہ کر یا رِس رِس کر پینے کے پانی کے ساتھ شامل ہو سکے موتی جھرا کے پھیلنے کے خاص ذریعے ہیں ۔

اور یہ کہ موتی جھرا سے آپ اپنی حفاظت اس طرح کر سکتے ہیں کہ جراثیم سے پاک پانی حرارت کے ذریعہ سے صاف کیا ہوا دودھ ، غذائیں استعمال کریں اور گندے پانی کو جمع نہ ہونے دیں اور ٹیکے کے ذریعے سے اپنے جسم میں مناعت پیدا کریں ۔

اور یہ کہ جب آپ تفریحات کے لیے باہر جائیں تو ایسے مقامات پر جائیں جہاں صاف اور پاک پانی اور دودھ مہیا ہو سکتا ہی ہے کہ جتنے دنوں باہر رہیں جوش دے کر صاف کیا ہوا پانی پیں۔

اور یہ کہ جب کسی ایسے مقام پر جانا پڑے جہاں موتی جھرا پھیلا ہوا ہے تو لازمی طور پر ٹیکہ لگوا کر سفر کریں۔

جنگ اور امراض لڑائی کا فیصلہ خواہ کسی کے بھی حق میں ہو لیکن ہم اتنا یقین کے ساتھ جانتے ہیں کہ آخری فتح بیماری کی ہو گی۔ کیوں کہ سب سے زیادہ آدمی انھی کے شکار ہوں گے۔ اور آخری بندوق کی آواز کے بعد بھی بیماری کی تباہ کاریاں جاری رہیں گی۔ گزشتہ جنگ عظیم کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ دنیا کی تاریخ میں وہ پہلی لڑائی تھی جس میں فوجی کارروائیوں کی بدولت بیماریوں کی بہ نسبت انسانی جانیں زیادہ ضائع ہوئیں۔ یہ بیان ان خاص فوجوں کے متعلق ضرور صحیح ہو گا جو میدان جنگ میں برسرِ پیکار تھیں۔ لیکن اس کو ان کے متعلق شہری باشندوں کے بارے میں یہ کہا جائے تو قطعاً غلط ہے۔ ہر جنگ ایسے حالات پیدا کرتی ہے جو امراض کے پھیلنے میں معاون ہیں اور ان میں سب سے بہت سے لوگوں کا ادھر سے ادھر جانا ایک خاص عنصر ہے۔ جنگ کی تیاری کے زمانے میں فوجوں کی تعداد میں اضافہ دیہات کی آبادی سے رکروٹ حاصل کر کے کیا جاتا ہے۔ نیز شہروں سے بھی آدمی لیے جاتے ہیں۔ دیہات سے آنے والے فوجیوں میں خسرہ، کن پھیڑ، گردن توڑ بخار، اور نمونیا وغیرہ بہ کثرت اور بآسانی پھیل جاتے ہیں۔

بیمار کے کمرے میں کیا نہ کرنا چاہیے (۱) ایسی پوشاک نہ پہننی چاہیے جو بے آرامی کا باعث ہو۔ ہمیشہ سادہ لباس استعمال کرنا چاہیے۔

(۲) کبھی اپنا کھانا بیمار کے کمرے میں نہ کھانا چاہیے۔

(۳) تازہ ہوا سے کبھی نہ ڈرنا اور اسے کبھی نہ روکنا چاہیے۔

(۴) بیمار کے کمرے میں کانا پھوسی کرنا بھی بری بات ہے۔

(۵) مریض کے کمرے میں چوروں کی طرح دبے پاؤں نہ چلنا چاہیے۔ ہمیشہ نرم تلے کے جوتے پہننے چاہییں جن میں آواز نہ ہو۔

(۶) مریض کے سامنے اس کی تن درستی کی حالت کے متعلق بحث نہ کرنا چاہیے۔ اس کے سامنے ہمیشہ خوش و خرم اور پرامید نظر آنا چاہیے۔

(۷) کبھی مریض کو کوئی دوا شیشی کا لیبل دیکھے اور یہ اطمینان کیے بغیر کہ وہ ٹھیک ہے نہ دینی چاہیے۔

(۸) طبیب کی رائے کو پس پشت ڈال کر مریض کے معالجے کے متعلق اپنی رائے کو دخل نہ دینا چاہیے۔

(۹) مریض اگر ہذیان میں مبتلا ہو (بستر سے اٹھ کر بھاگتا اور فضول چیختا چلاتا ہو) تو اس کے ہمراہ کمرے میں تنہا نہ رہنا چاہیے۔

(۱۰) مریض کے متعلق اپنی کارگزاریوں کے تذکرے اس کے کمرے میں بڑھا چڑھا کر نہ کرنے چاہییں۔

(۱۱) مریض کے کمرے میں کوئی ایسا کام نہ کرنا چاہیے جس سے شور و غل پیدا ہو۔

(۱۲) مریض کی جسمانی صفائی کی طرف سے کبھی غفلت نہ برتنی چاہیے۔

بمباریوں کا اثر صحت عامہ پر بڑے بڑے ہوائی حملوں کے بعد صحت عامہ کے متعلق جو حالات پیدا ہوئے وہ بہت اہم ہیں۔ گندے پانی اور صاف پانی کے نل اکثر مقامات پر ٹوٹ گئے، اور موتی جھرے کے امکان کو دیکھ کر یہ معلوم ہوتا تھا کہ وسط نومبر کے بعد ہم چند ہفتوں تک کسی آتش فشاں پہاڑ کے دامن میں پڑے تھے۔ لیکن کوئی وبا پھیلی نہیں۔ یہ مصیبت صرف اس لیے ٹل گئی کہ فوراً حفظ صحت کے انتظامات عمل میں آ گئے اور عوام نے بھی ان انتظامات میں پورا اشتراک عمل کیا اور ممکن ہے کہ کسی حد تک خوش قسمتی نے بھی ساتھ دیا ہو۔ نومبر کے ہوائی حملہ کے بعد تقریباً سترہ ہزار آدمیوں کے موتی جھرا کا ٹیکہ لگایا گیا۔ یہ تعداد شہری آبادی کا سات فی صدی تھی، اور اس آبادی کا دس فی صدی کہ جو بمباری کے بعد رہ گئی تھی جنگ کی خطرات نے حالات کچھ ایسے پیدا کر دیے تھے کہ از خود عوام کو ٹیکے کی طرف رغبت پیدا ہو گئی۔ مگر ہم اس رغبت کے پیدا ہونے کا حقیقی سبب یعنی وبا کا پھیلنا خوش قسمتی سے مفقود تھا۔ اس بارے میں اختلاف رائے ہو سکتا ہے کہ

نے جو ٹیکے کو لینیک کہا تو ان کی تعداد کافی تھی یا ناکافی۔ اگر اس حقیقت کو مد نظر رکھا جائے کہ اس ملک میں کبھی موتی جھرا بخار کے لیے ایسی عالمگیر طور پر ٹیکہ نہیں لگایا گیا تھا تو میرے خیال میں وہ تعداد جو ٹیکہ لگوانے کے لیے آمادہ ہوئی ناکافی نہیں کہی جا سکتی۔ سب سے زیادہ قابل توجہ بات یہ ہے کہ اُن لوگوں کیلیے جو اتنے عقلمند تھے کہ حفظان صحت کے طریقوں سے فائدہ اُٹھائیں۔ ہر قسم کی آسانیاں مہیا تھیں۔ تمام پینے کے پانی کا اُبالا جانا، تمام دودھ کو جوش دینا اور عوام کے استعمال کے پانی کو کلورین گیس کے ذریعہ سے صاف کرنا ایسے حفاظت کے وسائل تھے جو پیشتر ہی سے اختیار کیے جا چکے تھے۔ سال کے آخری دنوں میں پانی کا جوش دینا ضروری نہ رہا تھا۔ لیکن کلورین کی پانی میں آمیزش بدستور جاری ہے۔ سنہ ۱۹۴۱ء میں ایسے مواقع بھی آئے کہ جب موتی جھرا کے متعلق تمام تدابیر پھر اختیار کرلی گئیں۔ ڈاکٹر میسی نے لکھا ہے کہ عوام کے لیے ہوائی حملوں سے پناہ لینے کے لیے جو مقامات تعمیر کیے گئے تھے ان کی حالت کے متعلق اخبارات میں بہت کچھ ذکر اذکار ہوئے ہیں لیکن ابتداءً ان کے ذریعہ سے وبائیں پھیلنے کے جو اندیشے لاحق ہوئے وہ سب بے بنیاد ثابت ہوئے۔ فی الحقیقت یہ بات بہت ہی حیرت انگیز ہے کہ اندھیری راتوں اور پناہ گاہوں میں لوگوں کے بلا امتیاز جمع ہونے کو اب دو سال گزر چکے لیکن اس وقت تک لوگوں کی ذہنی اور جسمانی صحت اسی طرح برقرار رکھی جا سکی ہے۔ لیکن ان معلومات پر ابھی خوش ہونے کا موقع نہیں ہے کیوں کہ ابھی ہمیں بہت بڑی منزل طے کرنی ہے۔ ایک مکمل مقامی تجویز بنائی گئی ہے جس کے مطابق بڑی بڑی عام پناہ گاہوں کے اندر ضروری طبی امداد اور تیمارداری مہیا کی جا سکے گی۔

خودکشی پانچ سال سے کم عمر کے بچوں میں یہ مرض ناپید ہے۔ دس سال سے کم عمر میں شاذ و نادر ایسے واقعات ہوتے ہیں۔ پیرس میں ایک کم عمر لڑکی نے اس لیے خودکشی کرلی تھی کہ ماں نے اسے مٹھائی کھانے کو نہ دی۔ امریکا میں ایک بارہ سال کے لڑکے نے ڈوب کر جان کھو دی۔ کیوں کہ باپ نے اسے سینما جانے کی اجازت نہ دی تھی۔ ہندستان میں خودکشی کے واقعات اکثر و بیشتر موسم بہار میں ہوتے ہیں۔ انگلستان اور امریکا میں اپریل کا مہینہ اس کام کے لیے مخصوص ہے، لیکن مردوں کے لیے۔ عورتیں ان ملکوں میں عام طور پر اگست کے مہینے میں مرنا زیادہ پسند کرتی ہیں۔ پیشہ کے لحاظ سے سپاہی، ڈاکٹر اور دوا ساز زیادہ خودکشی کرتے ہیں اور ملاح اور پادری سب سے کم۔ وقت کے لحاظ سے صبح کا وقت اس کام کے لیے بہت موزوں خیال کیا جاتا ہے۔

جرمنی میں روزانہ ساٹھ آدمی خودکشی کرتے ہیں۔ جاپان کا نمبر اس کے بعد ہے۔ نیویارک شہر میں سالانہ سولہ سو وارداتیں ہوتی ہیں بمبئی میں ایسی موتوں کی تعداد سالانہ ایک سو تیس تک پہنچ جاتی ہے۔ کلکتہ میں ایک سو اٹھائیس اور مدراس میں تراسی۔ جزائر برطانیہ میں روزانہ چودہ خودکشیوں کا اوسط ہے۔ ہندستان میں مردوں کے مقابلہ میں خودکشی کرنے والی عورتوں کی تعداد کم رہتی ہے۔ یورپ میں مسٹر مور نے گیارہ سو سینتالیس خودکشی کی وارداتوں کی تحقیقات کی تو معلوم ہوا کہ چھ سو سولہ عورتیں تھیں اور پانچ سو اکتیس مرد۔

خودکشی کے عام ذریعے زہر کھا لینا، ڈوب جانا اور گلے میں پھندا ڈال کر لٹک جانا ہیں۔ عورتوں میں جل کر مرنا بھی ایک خاص طریقہ ہے۔
انسان سے نیچے درجے کے جانوروں میں خودکشی کے واقعات کبھی نہیں ہوتے۔ اس لیے یہ ایک انسانی خصوصیت ہے جو اس نے خود اختیار کرلی ہے۔

افراد کی صحت کا عجیب الطرفینی سے تعلق ڈاکٹر جے، اے، ہسگرین کے ایک مضمون پر جس کا موضوع "نسلی نفسیات" ہے رسالہ میڈیکل آفیسر کے ایڈیٹر نے حسب ذیل رائے ظاہر کی ہے:-

ہماری رائے میں یہ تو ہماری دیوانگی ہوگی اگر ہم اپنے آپ کو قبائل میں تقسیم کریں۔ یہ ضرور ہے کہ ہماری ہر ایک مخصوص سیرت کسی نہ کسی قبیلے سے تعلق رکھتی ہے، اور ہم یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ ان انفرادی مخصوص سیرتوں میں اور صحت کی کیفیات میں باہم کوئی تعلق ہے یا نہیں اور اگر ہے تو وہ کیا تعلق ہے۔

ایڈیٹر مذکور کو یہ شک ہے کہ قبائلی خصوصیات اور صحت کی کیفیات میں باہم کچھ تعلق ضرور ہے اور اُنھوں نے ایک دو مثالیں پیش کرکے اپنے شکوک کے جواز کو ثابت کیا ہے وہ لکھتے ہیں کہ:-

جاپانی عورتوں کو چھاتی کے آکلہ کی بیماری شاذ و نادر ہی ہوتی ہے اور یہ خصوصیت ان ہی عورتوں تک محدود نہیں ہے جو جاپان میں رہتی ہیں۔ بلکہ جاپانی نسل کی تمام عورتوں میں پائی جاتی ہے خواہ اُنھوں نے جاپان کی سرزمین پر قدم بھی نہ رکھا ہو۔ اس خصوصیت کا پتہ کسی

عورت میں ہم نہیں لگا سکتے۔ لیکن ہم دور ہی سے دیکھ کر یہ بتا سکتے ہیں کہ یہ جاپانی عورت ہے۔ کیوں کہ جاپانی لوگ نسل کے لحاظ سے یکساں ہوتے ہیں اور وہ الگ پہچانے جا سکتے ہیں۔

اسی طرح یہودی بھی ایک قوم نہیں بلکہ ایک قبیلہ یا نسل ہیں ان میں آلات تولید کا آکلہ کبھی نہیں دیکھا جاتا۔ انگریزوں کا ذکر کر کے ایڈیٹر نے لکھا ہے کہ انگریزوں میں آلات تولید کے آکلہ کی اتنی کثرت ہے کہ اسباب اموات میں اس بیماری کا دوسرا نمبر ہے۔ ایڈیٹر لکھتا ہے ہم انگریز لوگ ایک قبیلہ یا ایک نسل نہیں بلکہ ایک قوم ہیں اور ہم میں کچھ نسلی خصوصیات نہیں ہیں۔ ہمارے افراد مختلف نسلوں کے نمائندے ہیں اور تمام نسلوں کی خصوصیات ہم میں موجود ہیں۔

اس طرح نسلی پاکیزگی صحت وری کا ایک سبب ہو سکتا ہے اور کہا جا سکتا ہے کہ آلاتِ تولید کی بیماریوں سے عجیب الطرفین کی حفاظت ہو سکتی ہے اگرچہ یہ دعوے مسلمہ نہیں ہے۔ ہندوستان میں نسلی پاکیزگی کی قدر و قیمت ہر چیز سے زیادہ ہے۔ شادی کا خاص اور واحد مقصد ہی یہ ہے کہ نسل غلط ملط نہ ہو جائے۔

یہی سبب ہے کہ ہندوستان میں شادی کے بعد طلاق کو بہت ہی حقارت کے ساتھ دیکھا جاتا ہے۔ کیوں کہ پاکیزگی میں جو نسلی نجابت انحصار ہے وہ در اصل افزائش نسل ہی کے متعلق پاکیزگی ہے۔ ایک ایسی عورت کہ جو مختلف مردوں کے ساتھ رہی ہے اگرچہ انتہائی عفت و عصمت کے ساتھ رہی ہو پھر بھی افزائش نسل کے متعلق پاکیزگی باقی نہیں رکھ سکتی وہ جہاں تک زن و شوہر کا تعلق ہے بالکل پاک دامن ہو سکتی ہے۔ مگر نسل کی افزائش کے معاملہ میں اسے عفیفہ نہیں کہا جا سکتا۔ اس طرح وہ قومیں اور وہ نسلیں جو طلاقوں کی ہمت افزائی کرتی ہیں اپنی نسلی پاکیزگی کھو بیٹھتی ہیں۔

چند کارآمد باتیں

ناگہانی تھکن اگر جسم میں پیدا ہو تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ جسم میں کوئی مرض ہے۔

دُبلے پتلے آدمیوں کی بہ نسبت موٹے آدمیوں کے جسم میں شدید بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت کم ہوتی ہے۔ اب یہ ایک کہاوت ہو گئی ہے کہ "زندگی کی پہاڑی پر سے موٹے آدمی بہت تیزی کے ساتھ لڑھک سکتے ہیں"

بوڑھے آدمی جوانوں اور ادھیڑ عمر والوں کی بہ نسبت فاقہ کشی کی تکلیف کو زیادہ آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں۔ جوانوں کو فاقہ کی تکلیف بہت زیادہ ہوتی ہے اور بچوں کا تو برا حال ہو جاتا ہے خاص کر ان بچوں کا جو ذرا معمول سے زیادہ دوڑتے بھاگتے رہتے ہوں۔

بڑھتے ہوئے جسموں میں اندرونی حرارت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے انھیں سب سے زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر یہ ضروری غذا نہ ملے تو وہ گھلنے لگتے ہیں۔ بوڑھوں میں یہ حرارت کم ہو جاتی ہے اس لیے انھیں ایندھن یا غذا کی ضرورت نسبتاً کم ہوتی ہے اگر زیادہ ایندھن جھونک دیا جائے تو آگ ہی بجھ جائے گی۔

(بقیہ مضمون ص۳۳)

کی ہمارے ملک میں افراط ہے اور خربوزے، تربوز، آم، بیر، نارنگیاں، ناشپاتیاں، شہتوت، امرود، ناریل اور بہت سی اور چیزیں ایسی قیمت پر مل جاتی ہیں کہ غریب آدمی ان سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ مولیاں، گاجریں، مٹر کی پھلیاں اور ٹماٹر ایسی ترکاریاں ہیں جو کچی کھائی جا سکتی ہیں اور بے حد مفید بھی ہیں۔ یہ سب ترکاریاں کافی سستی بکتی ہیں اور غریب لوگ ان کو کھا کر وہی بلکہ شاید اس سے بھی زیادہ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں کہ جتنا امیر لوگ، سنتروں اور سیبوں اور اناروں اور باداموں سے۔ گھی بدقسمتی سے آجکل اچھا میسر نہیں آتا۔ لیکن اگر مل جائے تو کسی درجے میں بھی مکھن سے کم مفید نہیں ہے اور مکھن کی بہ نسبت بہت سستا ہے۔ بناسپتی گھی کے متعلق ان لوگوں کی رائے جنھوں نے اس کا کیمیائی امتحان کیا ہے کچھ زیادہ اچھی نہیں ہے۔ گھی تو ہے ہی نہیں، اور تیل پر بھی اگر اس کو ترجیح دینے کی کوئی وجہ ہے تو صرف یہی کہ اس کی صورت گھی کی سی ہوتی ہے۔

حیاتین کے متعلق تحقیقات جاری ہیں اور گو باقی تمام دنیا حیات و موت کی کش مکش میں مبتلا ہے لیکن ارباب فن کا ایک طبقہ ہے کہ انھیں اپنی شیشے کی نلکیوں اور خوردبینوں کے علاوہ دنیا و مافیہا سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ جو کچھ اب تک انھوں نے دریافت کیا ہے اس سے فائدہ اُٹھائیے اور آئندہ چشم براہ رہیے کہ دیکھیں پردۂ غیب سے کیا ظاہر ہوتا ہے۔

دالوں کو مجھ سے شکایت ہوگی کہ میں نے ان کا ذکر نہ کیا۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ غلے کے تحت میں آجاتی ہیں اور اگر چھلکے دور کیے بغیر کھائی جائیں تو ان میں بھی حیاتین کی مقدار بہت کافی ہوتی ہے۔

غذاؤں کے متعلق جدید ترین تحقیقات

از جناب ڈاکٹر سید احمد صاحب، بریلوی

غذا کے متعلق تو ہمیں ایک عرصے سے معلوم تھا کہ کیمیائی طور پر اس میں کچھ لحمی (پروٹین) اجزا ہوتے ہیں، کچھ شحمی (فیٹس) کچھ نشاستہ (اسٹارچ) یا کچھ شکر، کچھ نمکیات، اور کچھ پانی اور غالباً یہ حقیقت بالکل ابتدائے آفرینش سے معلوم تھی کہ انسانی غذا میں گوشت، دودھ، انڈے، پھل، اناج اور سبزیاں شامل ہیں۔ لیکن اب کوئی تیس چالیس سال سے غذا کے نئے اجزا تحقیق ہوئے ہیں جنھیں "وٹامن" یعنی حیاتین کہا جاتا ہے۔ اور یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ انسانی جسم کے نشوونما اور تن درستی کے قیام کے لیے ہماری غذا میں مخصوص حیاتین کا ہونا ضروری ہے۔

حیاتین کے متعلق ابھی تک ہماری تحقیقات مکمل نہیں ہوئی ہے کیوں کہ اس وقت تک جتنے حیاتین دریافت ہوئے ہیں، ان سب کو بھی کیمیائی طور پر ان غذاؤں سے علیحدہ کر کے حاصل نہیں کیا جا سکا ہے جن میں وہ پائے جاتے ہیں لیکن جتنے حیاتین دریافت ہو چکے ہیں ان کے متعلق قریب قریب مکمل طور پر یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ان کے خواص اور فوائد کیا ہیں۔

اسرارِ قدرت کی گرہ کشائی اکثر و بیشتر محض اتفاق سے ہوا کرتی ہے اور اصلی بھید معلوم ہو جانے پر اس میں بال کی کھال نکالنا سائنس کا کام ہے۔ شیشہ جیسی مفید چیز کی دریافت اس طرح ہوئی تھی کہ مختلف معدنی مرکبات سے بھرا ہوا ایک جہاز جا رہا تھا، اتفاقاً اس میں آگ لگ گئی اور جب تک آگ بجھائیں وہ معدنی مرکبات حرارت کی وجہ سے پگھل کر باہم مخلوط ہو گئے اور لوگوں کے تعجب کی کچھ انتہا نہ رہی جب انھوں نے دیکھا کہ مختلف مرکبات کے مل جانے سے ایک ایسی عجیب چیز بن گئی جو پتھر کی طرح سخت بھی ہے اور ساتھ ہی ساتھ شفاف بھی۔ ڈیجی ٹیلس جیسی مفید دوا ایک گاؤں کی جاہل مطلق بڑھیا نے ایک ڈاکٹر کو بتائی تھی۔ ڈاکٹر جینز کو چیچک کے ٹیکے کا راز ایک گوالن لڑکی سے معلوم ہوا۔ کشش ثقل کا راز سر آئزک نیوٹن نے درخت سے ایک پکے ہوئے سیب کو گرتے دیکھ کر معلوم کیا اور ریل کے موجد کا دھیان بھاپ کی قوت کی طرف اس وقت منتقل ہوا جب بچپن میں وہ ایک چار کی کیتلی کی طرف نظر جمائے ہوئے تھا جس میں سے بھاپ نکل نکل کر اس ڈھکنے کو ہلا رہی تھی جو کیتلی پر رکھا ہوا تھا۔

سنہ ۱۹۰۰ء تک یعنی آج سے بیالیس سال پہلے اگر کسی ڈاکٹر کے سامنے وٹامن کا نام لیا جاتا تو وہ نام لینے والے کی دماغی صحت کے متعلق شبہ کرنے لگتا، لیکن جب سنہ ۱۹۱۱ء میں ڈاکٹر فنک نے غذا کے اس جوہر کے نام سے دنیائے طب کو آشنا کیا تو سب نے خاموشی بلکہ عقیدت مندانہ خاموشی کے ساتھ سنا اور یقین کر لیا۔ کیوں کہ اس دس گیارہ سال کے عرصہ میں انگلستان اور امریکا کے کئی ڈاکٹر صاف شدہ غذاؤں کے متعلق تجربے کرتے کرتے اس نتیجہ پر پہنچ چکے تھے کہ اشیاء خوراک کو اگر مصنوعی طریقوں پر پاک اور صاف کر کے جانوروں کو دیا جاتا ہے تو ان سے ان کے جسم کی پرورش نہیں ہوتی، اور اگر پھر یہی غذائیں اپنی اصلی اور قدرتی حالت میں دی جاتی ہیں تو جسم از سر نشوونما پانے لگتا ہے۔ ان مشاہدات سے انھوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ غذاؤں کے اندر ضرور کوئی ایسی چیز شامل تھی جو جسم کو نشوونما دیتی تھی اور صاف کرنے کے عمل میں وہ چیز غذا سے الگ ہو جاتی ہے۔

اتنا ذرا سا اشارہ پاتے ہی تحقیق اور تجسس کے شوقین آستینیں چڑھا کر بیٹھ گئے اور اس غیر معلوم شے کا نام کہ جو ان کے خیال میں قدرتی غذاؤں میں موجود تھی "وٹامن" رکھ کر اس کی تحقیقات میں مصروف ہو گئے۔ "جویندہ یابندہ" ایک مشہور مقولہ ہے۔ ان لوگوں کی کوششیں بھی رائیگاں نہ گئیں اور آہستہ آہستہ ایک ایک بات دریافت ہوئی اور کڑی سے کڑی ملتی چلی گئی۔ جانوروں کو صاف شدہ مصنوعی غذائیں دینے سے یہ بات مشاہدہ میں آئی تھی کہ ان سب میں یا تو "بیری بیری" سے یا "اسکروی" سے ملتی جلتی علامات پیدا ہوئی تھیں اور ان کے جسم کی بڑھوار رک گئی تھی۔ ان دونوں بیماریوں کے متعلق یہ تو مدتوں سے معلوم تھا کہ غذا میں بعض اجزا کی کمی کے سبب سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن وہ کون سا

مخصوص جزو ہے جس کی کمی یہ امراض پیدا کر دیتی ہے یہ کسی کو معلوم نہ تھا۔

"بیری بیری" مشرقی ممالک کی ایک بیماری ہے اور ان ہی علاقوں میں دیکھنے میں آتی ہے جہاں انسانی خوراک میں بیشتر [illegible] کا ہے اور مشین سے صاف کیے ہوئے چاول استعمال کیے جاتے ہیں۔ ہالینڈ کے ایک ڈاکٹر نے سنہ ۱۸۹۰ء کے قریب یہ بات [illegible] کہ بیری بیری کے مریضوں کو اگر چاول کے اوپر کا گھونگا کھلایا جائے تو مرض دور ہو جاتا ہے۔ تقریباً اسی زمانے میں یعنی ۱۸۸۵ء میں ایک [illegible] نے جو جاپان کی بحری فوج کے ہمراہ رہا کرتا تھا، بیری بیری کا علاج اسی طرز پر کیا تھا کہ بحری سپاہیوں کی خوراک میں چاول بند کر کے انھیں [illegible] اور سبز ترکاریاں کھلائیں اور اس کے بعد سے جاپان کی فوج میں یہ بیماری کبھی نہیں پھیلی۔

اوپر کے بیانات شائع ہونے کے ساتھ ہی ساتھ ڈاکٹر ہاپکنس کے تجربات انگلستان میں اور ڈاکٹر آسبورن وغیرہ کی تحقیقات کے نتیجے امریکا میں شائع ہوئے۔ امریکا کے ڈاکٹر میکالم نے یہ بات معلوم کرلی کہ وہ مخصوص چیز جس کا نام انھوں نے "پانی میں حل ہو جانے والی بی" رکھا تھا اس میں یہ خاصیت ہے کہ "بیری بیری" کے مرض کو دور کر دے۔ بعد میں جب دنیائے طب نے خوراک کے یہ نئے اجزا معلوم کیے جنھیں ویٹامن (حیاتین) کہا جاتا ہے تو پانی میں حل ہو جانے والی بی کا نام ویٹامن بی (حیاتین ب) ہو گیا۔

اسی طرح اسکروی کا مرض بھی خرابیٔ خوراک ہی سے متعلق تھا۔ جن لوگوں کو صرف چند ہفتے سوکھے گوشت اور اناج پر گزر کرنے پڑتے تھے ان میں اس مرض کی علامات نمایاں ہو جاتی تھیں۔ مسوڑھے ورم کر آتے تھے اور ان سے خون جاری ہو جاتا تھا۔ جہازرانوں میں یہ مرض بہت ہی عام تھا کیوں کہ بحری سفر میں آجکل کی آسانیاں نہ تھیں اور ملاحوں اور مسافروں کو بالعموم سوکھی ہوئی خوراک پر گزر کرنی پڑتی تھی۔ سنہ ۱۷۵۰ء میں ایک انگریز جہازی ڈاکٹر نے یہ بات معلوم کی کہ لیموں کی قسم کے پھلوں سے اسکروی کے مریض اچھے ہو جاتے ہیں۔ انھوں نے ملاحوں کی خوراک میں لیموں شامل کرا دیے اور اس طرح اس موذی مرض سے ان کو نجات دلا دی۔

ابتدائی زمانے میں جب امریکا کا برِاعظم دریافت ہوا ہے تو بہت سے محققین کے گروہ اندرونِ ملک کے حالات معلوم کرنے کے لیے گئے تھے۔ ان ہی میں سے ایک گروہ کو عرصۂ دراز تک سینٹ لارنس کی خلیج کے علاقے میں رہنا پڑا۔ ان کے پاس سوکھے ہوئے گوشت کے سوا اور کچھ نہ تھا اور اس کے کھانے کا یہی نتیجہ نکلا کہ بیشتر آدمی اسکروی میں مبتلا ہو گئے۔ لیکن امریکا کے حبشیوں کی تجویز کے مطابق جب ان مریضوں کو دیودار کے پتوں کا خیساندہ پلایا گیا تو وہ سب کے سب تن درست ہو گئے۔ آج تو ہمیں یہ بات معلوم ہے کہ دیودار کی سوئی کی سی شکل پتیوں میں وہی ویٹامن سی (حیاتین ج) بہ کثرت موجود ہے جو لیموں اور سنگترے میں ہوتا ہے لیکن اس زمانے میں تو یہ امریکی حبشیوں کا جادو یا معجزہ ہی سمجھا گیا ہوگا۔ حبشیوں کے معجزے کی حقیقت ہم پر اس وقت کھلی جب ۱۹۱۲ء میں ڈاکٹر ہوسٹ نے اپنے تجربات شائع کیے اور اس دافعِ اسکروی ویٹامن کا نام ویٹامن سی رکھا۔

اب جب کہ دو حیاتین کے متعلق کافی معلومات حاصل ہو گئیں تو پھر کیا تھا، سائنس کے دیوانے اور شمعِ علم و حکمت کے پروانے شیشے کی نلکیاں اور خوردبین لے لے کر لیبورٹیریوں میں جا گھسے اور لگے تجربات کرنے۔ چوہے اور اسی قسم کے دوسرے چھوٹے چھوٹے جانور جن کی عمریں کم ہوتی ہیں اور جن پر مخصوص غذاؤں کے اثرات نسلاً بعد نسلٍ دیکھنے میں آسکتے ہیں ان لوگوں کے تختۂ مشق بنے ہوئے ہیں اور اس وقت تک لاکھوں اور کروڑوں کی تعداد میں علم کی دیوی کی بھینٹ چڑھ چکے ہیں اور چڑھتے جا رہے ہیں۔ حیاتین "و" کے متعلق ایک بڑی حد تک ثابت ہو چکا ہے کہ وہ مرض "پلیگرا" کا علاج ہے۔

لیلائے حیاتین کے ناقے کی تلاش میں اگر ان مجنون صفت ڈاکٹروں کی تگ و دو کا یہی عالم رہا تو وہ دن بھی شاید دور نہیں ہے جب ہوٹل میں جا کر ہم آپ بریانی اور قورمے کی پلیٹوں کے بجائے حیاتین ا اور ب اور ج اور د کی پلیٹیں یا شاید چمچے منگا کریں گے اور انسانی حواس میں سے ذائقہ کی حس مفقود ہو کر حواسِ خمسہ کے بجائے حواسِ اربعہ رہ جائیں گے۔

یہاں تک تو آپ کو حیاتین صاحبان کی صرف کسی حد تک سوانح عمری معلوم ہوئی، اب ذرا یہ بھی سن لیجیے کہ مختلف حیاتین ہمارے جسم کو کیا فائدہ پہنچانے میں اور اگر غذا میں یہ موجود نہ ہوں تو ہمیں کیا نقصان پہنچتا ہے۔ پہلے میں حیاتین ا ہی سے شروع کرتا ہوں۔

ہماری غذا میں اگر یہ حیاتین شامل نہ ہو یا ناکافی مقدار میں شامل ہو تو سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ہمارے جسم کا نشو و نما رک جائے گا۔ دوسری خرابی یہ رونما ہوگی کہ جسم میں بیماریوں کے قبول کرنے کی استعداد بڑھ جائے گی اور ہر چھوٹے سے چھوٹا تعدیہ [illegible] جسم تک پہنچ جائے گا اور ہمیں مرض میں مبتلا کر دے گا، بالخصوص ایسے امراض میں جن کا تعلق پھیپھڑوں سے اور دیگر آلاتِ تنفس سے ہے

تیسری خرابی یہ ہے کہ ہماری آنکھوں کے پردوں کی ساخت میں خرابی پیدا ہو جائے گی جس کی وجہ سے آنکھوں کی جھلیاں خشک اور کمزوری پیدا ہو جائے گی۔ ہم شکر گزار ہوں کہ اپنی ننھی ننھی جانیں دے کر ہمیں قدرت کے اس راز سے آگاہ کیا ہے کہ حیاتین ا جانداروں کی خوراک سے علیحدہ ہو کر ان کے جگر میں جمع رہتا ہے اور یہ ذخیرہ اس وقت بھی کام دیتا ہے کہ جب غذا میں اس حیاتین کی مقدار کم ہو جائے اور اس وقت بھی جب جسم پر کسی مرض کا حملہ ہو۔

اب تو یقیناً آپ یہ معلوم کرنے کے لیے بیتاب ہوں گے کہ اس قدر ضروری اور اس قدر کارآمد حیاتین ملتا کہاں ہے تاکہ اسے خوب اچھی طرح ٹھونس ٹھونس کر اپنے جگر میں بھر لیں۔ سنیے یہ حیاتین سب سے زیادہ مکھن میں پایا جاتا ہے اور دودھ میں بھی اسی نسبت سے موجود ہوتا ہے جتنا مکھن اس کے اندر ہے۔ اس حیاتین کا دوسرا بڑا مخزن انڈے ہیں۔ انڈوں کی زردی میں بھی تقریباً اسی مقدار میں حیاتین ا ہوتا ہے جتنا مکھن میں۔ قدرت نے اس میں ایک بڑی خوبی یہ رکھی ہے کہ یہ حرارت کی وجہ سے ضائع نہیں ہوتا۔ اس لیے دودھ کو جوش دینے اور انڈوں کو اُبالنے یا تلنے سے ان کی افادیت میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔ تیسری چیز جس میں یہ حیاتین ملتا ہے گوشت ہے۔ گوشت میں اس کی مقدار اسی نسبت سے ہوتی ہے کہ جس مقدار میں اس جانور نے کہ جس کا گوشت ہے اپنی خوراک کے ساتھ یہ حیاتین کھایا ہے۔ گوشت کے ریشوں میں تو یہ حیاتین کچھ یونہی سی مقدار میں ملتا ہے لیکن جگر (کلیجی) دل اور گردوں میں اس کا اچھا خاصا ذخیرہ پایا جاتا ہے۔ اس حیاتین کا چوتھا مخزن پھل اور سبز ترکاریاں ہیں پھلوں کی نسبت سبزیوں میں یہ حیاتین زیادہ ملتا ہے اور سبزیوں میں سبز پتوں والی سبزیاں بہت اچھی ہوتی ہیں۔ پالک کا ساگ اس مصرف کے لیے ایک بہت اچھی ترکاری ہے۔ گاجروں میں بھی یہ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ دوسری تمام سبزیاں اور پھل ان دونوں چیزوں سے دوسرے نمبر پر ہیں۔ اس حیاتین کی سب سے کم مقدار بند گوبھی، پھول گوبھی، کھیرے، پیاز، سفید آلو، سیبوں اور نارنگیوں میں ہوتی ہے۔

حیاتین ا کے متعلق یہ سب باتیں معلوم کر لینے کے بعد اب حیاتین "ب" کے متعلق داستان بھی سن لیجیے۔ آپ وہی بزرگ ہیں جو سب سے پہلے انسانی گرفت میں آئے تھے۔ آپ کے متعلق یہ خیال ہے کہ آپ مفرد نہیں ہیں بلکہ چند حیاتین سے مرکب ہیں چنانچہ جو حیاتین "د" کے نام سے نامزد کیا جاتا تھا اب اس کے متعلق دریافت ہوا ہے کہ وہ آپ ہی کے خاندان سے ہے اور اب اس کا نام "حیاتین ب۲" رکھ دیا گیا ہے۔ ارباب فن کا خیال ہے کہ اگر وہ اسی طرح بال کی کھال اور مینڈی کی چینڈی نکالتے رہے تو چند ہی روز میں ان کے بہت سے بھائی بھتیجے مل جائیں گے جو ب۳، ب۴ اور ب۵ وغیرہ کے ناموں سے موسوم ہوں گے۔

اب میں آپ کو پہلے یہ بتا دوں کہ اگر ہمیں اپنی خوراک میں "حیاتین ب۱" کچھ عرصہ تک نہ ملے تو کیا خرابیاں پیدا ہوں گی۔ بالعموم سب سے پہلی علامت تو یہ ظاہر ہوتی ہے کہ ہماری بھوک زائل ہو جاتی ہے۔ کچھ کھانے کو جی نہیں چاہتا اور چونکہ آنتوں کے عضلات سے کام لینے والے اعصاب میں فتور آ جاتا ہے اس لیے غذا کے جزو بدن ہونے اور فضلات کے اخراج میں بے قاعدگی اور سستی آ جاتی ہے جسم کی پرورش نہ ہونے کی وجہ سے انسان لاغر اور ضعیف ہو جاتا ہے۔ تنفس کی حرکت میں سستی اور کمی آ جاتی ہے۔ قلب کی رفتار بھی سست ہو جاتی ہے۔ مختلف اعضائے جسمانی مفلوج ہو جاتے ہیں اور سوکھ کر چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ جسم کے بعض غدودوں میں یہی کیفیت رونما ہوتی ہے۔ جسم کے مختلف مقامات پر اعصابی درد پیدا ہو جاتا ہے جیسے عرق النسا کا درد ہوتا ہے۔

حیاتین "ب" اور حیاتین "د" جس کا دوسرا نام "حیاتین ب۲" ہے تقریباً تمام قدرتی غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں۔ اگر صرف موٹی موٹی باتیں بیان کی جائیں تو اتنا کہنا کافی ہے کہ چھلکے اتارے بغیر غلے، پھل اور سبزیاں بالعموم ایسی غذائیں ہیں جن میں حیاتین "ب" کی افراط ہوتی ہے۔ اور دودھ میں، انڈوں کی زردی میں گوشت میں بالخصوص کلیجی میں، سبز پتوں والی ترکاریوں میں اور خمیر میں حیاتین "ب" یا حیاتین "د" زیادہ ملتا ہے۔

گیہوں، چاول، مکئی اور دوسرے اناج اگر انھیں صاف کرنے کی غرض سے ان کا چھلکا یا بھوسی دور نہ کر دی جائے تو حیاتین "ب" کا ذخیرہ ان کے اندر بہت کافی ہوتا ہے۔ تمام پھل اور ترکاریاں خواہ وہ تازہ ہوں یا خشک کر لی گئی ہوں، یا ٹین کے ڈبوں میں بند ہوں اس حیاتین کے حاصل کرنے کا ایک عمدہ ذریعہ ہیں۔ سنگترے، ٹماٹر، انگور، اسٹرابیری اور سبز پتیوں کے ساگ سب اس حیاتین کے قابل اعتبار خزانے ہیں۔

حیاتین "د" کے حصول کے لیے ہمیں سب سے زیادہ بھروسا خمیر پر کرنا پڑتا ہے۔ خمیر میں حیاتین "ب" بھی بہت کافی ہوتی ہے لیکن حیاتین "د" کی مقدار اس میں بہت ہی زیادہ ہوتی ہے۔ حیاتین "د" کے حاصل کرنے کا دوسرا بہترین ذریعہ دودھ ہے اور چونکہ

حرارت سے اس حیاتین کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا، اس لیے جوش کیا ہوا دودھ، ملائی، ربڑی اور کھویا اور خشک کیا ہوا دودھ سب کے معتبر ذریعے ہیں۔ انڈے کی زردی میں بھی یہ حیاتین بہت کافی مقدار میں ہوتی ہے اور چوں کہ حرارت اسے فنا نہیں کر سکتی، اس لیے ابلا ہوا انڈا، تلا ہوا انڈا اور انڈوں کا حلوا سب بہترین غذائیں ہیں جن سے یہ حیاتین مل سکے۔ تازہ گوشت کے ریشوں میں بھی اس حیاتین کی مقدار تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے جتنی انڈوں کی زردی میں اور کلیجی کے اندر اس کی مقدار گوشت کی بہ نسبت دوگنی ہوتی ہے۔ پھل، سبزیاں اور اناج جن میں حیاتین "ب" بہ کثرت ہوتا ہے اُن میں حیاتین "د" کی مقدار برائے نام ہوتی ہے۔

حیاتین "ج" کی ایک خصوصیت تو سب سے پہلے سن لیجیے اور وہ یہ کہ دوسرے حیاتین کی طرح آپ انسانی جسم کے اندر قیام کرنا زیادہ پسند نہیں فرماتے۔ اور جانداروں کے جگر میں گو دوسرے حیاتین بڑی بڑی مقداروں میں مل جائیں لیکن آپ کا پتہ نہیں لگتا۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ جسم کو تن درست رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہماری خوراک میں برابر اس حیاتین کا جزو شامل رہے۔ یہ بھی عجیب تماشا ہے کہ انسانوں میں تو اس حیاتین کی کمی کی وجہ سے اسکروی (مسوڑھوں کا ورم اور ان سے خون بہنا) کا مرض رونما ہو جاتا ہے لیکن بہت سے جانور ایسے ہیں کہ انھیں اس حیاتین کی قطعاً ضرورت نہیں ہوتی۔ اور بعض ایسے بھی ہیں کہ وہ کھانے کو ہمیں ایسی غذائیں دیں جو حیاتین "ج" سے بالکل خالی ہیں، لیکن خود ان کا جسم یا آلاتِ ہضم ان ہی غذاؤں سے یہ حیاتین تیار کر کے جسم کو دے دیتے ہیں۔ نباتات کی دنیا میں بھی یہی تماشا نظر آتا ہے۔ مثلاً آپ ایک گیہوں یا چنے کا دانہ بوئیے۔ اس دانے میں حیاتین "ج" کا کہیں نام بھی نہیں ہوتا، لیکن جب دانہ پھوٹ کر اس میں سے پتیاں یا اکھوے پھوٹتے ہیں تو ان پتیوں میں اس حیاتین کی مقدار بہت ہی کافی ہوتی ہے۔ انسان، بندر اور سفید چوہے زندگی بھر اس حیاتین کے محتاج رہتے ہیں۔ اگر ڈارون صاحب اس زمانے میں زندہ ہوتے تو انھیں یہ ثابت کرنے کے لیے کہ انسان درحقیقت بندر کی نسل سے ہے، یہ ایک مزید ثبوت مل جاتا کہ بندر اور انسان کے جسموں میں جہاں تک حیاتین "ج" کی ضرورت کا تعلق ہے مشابہت اور مماثلت موجود ہے۔

آپ کو ان ذاتِ شریف کی خصوصیات سے تو آگاہی ہو گئی، اب یہ بھی سن لیجیے کہ آپ کا دولت خانہ کہاں ہے۔ آپ کو ترش یا ترشی مائل پھلوں سے زیادہ رغبت ہے۔ لیموں اور لیموں کے خاندان کے دوسرے پھل مثلاً سنگترہ، نارنگی، کھٹا، چکوترہ، موسمی یا موسمبی وغیرہ سب ایسے پھل ہیں کہ جن میں حیاتین "ج" کی افراط ہوتی ہے اور یہ تمام پھل اس زمانے میں بھی اسکروی کا عملی علاج سمجھے جاتے تھے جب حیاتین کا نام بھی کوئی نہ جانتا تھا۔ بحساب اوسط یہ یقین کر لیا گیا ہے کہ انسان کے جسم کے ہر ایک سیر وزن کے لیے اگر لیموں یا نارنگی کا رس تین بوند کی مقدار میں ملتا رہے تو اسکروی کی بیماری سے بالکل یقینی طور پر حفاظت رہتی ہے۔ مثلاً کسی شخص کا وزن ڈیڑھ من یعنی ساٹھ سیر ہے تو اس کے لیے اٹھارہ سو بوند لیموں یا نارنگی کے رس کی یعنی تقریباً آدھ پاؤ رس روزانہ استعمال کر لینا بالکل کافی ہے۔

لیموں یا سنترے اگر کسی موسم میں دست یاب نہ ہوں یا گراں ہونے کی وجہ سے غریب آدمی خرید نہ سکیں تو قدرت نے ان کے لیے ایک سستا نعم البدل بھی بنا دیا ہے اور وہ ٹماٹر ہے۔ کچے پکے اور گھلے ہوئے ٹماٹروں میں قریب قریب اسی مقدار میں حیاتین "ج" ہوتا ہے کہ جتنا نارنگی اور سنگتروں میں۔ ان کا رس بچوں کو بھی بلا تکلف پلایا جا سکتا ہے اور جب وہ کھانے لگیں تو ٹماٹر انھیں کھلائے جا سکتے ہیں۔

اور باقی ماندہ پھلوں میں اسٹرابیری سب سے اچھی ہوتی ہے۔ اس میں حیاتین "ج" کی مقدار تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے جتنی ٹماٹر میں۔ سیب، ناشپاتی، خوبانی، بیر اور اناناس میں اس کی مقدار نارنگی سے آٹھواں حصہ ہوتی ہے۔ گاجروں میں جب تک کہ وہ چھوٹی چھوٹی ہوں اس حیاتین کی مقدار کافی ہوتی ہے، لیکن جس قدر وہ بڑی ہوتی جاتی ہیں اسی قدر اس کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔ گاجریں اگر پکا کر کھائی جائیں تب بھی حرارت کی وجہ سے حیاتین بہت کچھ ضائع ہو جاتا ہے۔ کچی حالت میں بند گوبھی میں یہ حیاتین کافی ہوتی ہے لیکن پکانے سے پانچویں حصے کے بقدر ضائع ہو جاتی ہے۔ مولی اور پیاز میں بھی اگر وہ کچی کھائی جائیں تو اس حیاتین کی ایک معقول مقدار ہوتی ہے۔

حیاتین "د" جسم کے لیے بہت ہی کارآمد حیاتین ہے۔ اگر غذا میں اس حیاتین کی کمی ہو تو ہمارا جسم ہماری غذا کے اندر سے کیلسیم (چونا) اور فاس فورس نہیں حاصل کر سکتا۔ یعنی اگر غذا میں فاس فورس اور کیلسیم اچھی خاصی مقدار میں موجود بھی ہو تب بھی اگر جسم میں اس حیاتین کی کمی ہے تو جسم اس کیلسیم اور فاسفورس سے فائدہ نہیں اُٹھا سکتا۔ کیلسیم اور فاس فورس کی کمی کے یہ معنی ہیں کہ جسم کی ہڈیوں کے نشوونما میں فرق پڑ جائے اور وہ نرم پڑ جائیں، جیسا کہ کساح کی بیماری میں دیکھا جاتا ہے۔ اس بیان سے یہ نتیجہ نکالنا چاہیے کہ خود حیاتین "د" کہاں کی

بیماری کو دور کرسکتا ہے یا روک سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ حیاتین جسم کی اس صلاحیت کو زیادہ کرتا ہے جس سے وہ غذا کے اندر سے فاسفورس اور کیلسیم حاصل کرلے۔

اس کے متعلق یہ خیال بھی درست نہ ہوگا کہ یہ حیاتین صرف ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور اس کی ضرورت صرف اسی عمر تک ہوتی ہے جب تک کہ ہڈیاں بڑھتی رہتی ہیں۔ جسم میں اس حیاتین کے اور بھی کام ہیں اور اس کی ضرورت جسم کو تمام عمر باقی رہتی ہے۔

اس حیاتین کے حصول کا ایک بہت بڑا ذریعہ سورج کی روشنی یا یوں کہیے کہ اس کی ما فوق البنفسجی شعاعیں ہیں۔ کلیجی اور انڈے میں اس کی بہت کافی مقدار ہوتی ہے اور مچھلی کا تیل جو ایک خاص قسم کی مچھلی کے جگر سے نکالا جاتا ہے، اس کا سب سے اچھا خزانہ ہے۔ عورتوں کو حمل کے زمانہ میں اس حیاتین کی انتہائی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح بچے بھی اپنی ہڈیوں کے نشوونما کے لیے اس کے بدرجۂ غایت محتاج ہیں۔ ڈاکٹر پارک کا قول ہے کہ :۔ "میرا ذاتی اعتقاد یہ ہے کہ اگر حاملہ عورتوں کو اچھی طرح متوازن خوراک ملتی رہے جس میں سبزیاں اور دودھ ان کو دیا جائے اور وہ اپنے وقت کا بہت سا حصہ کھلی ہوا اور دھوپ میں گزارا کریں اور جب بچہ پیدا ہو جائے تو اسے بھی روزانہ تھوڑی دیر کے لیے دھوپ دیں اور عمر کے ابتدائی تین سال تک انھیں مچھلی کا تیل پلاتی رہیں تو دنیا سے خراب اور گلے ہوئے دانتوں کا عیب دور کرنے میں اس سے زیادہ مدد ملے گی جتنی کہ باقی تمام وسائل کے بیک وقت اختیار کرنے سے مل سکتی ہے۔ اور کساح (ہڈیوں کا نرم پڑجانا) کی بیماری تو ہمیشہ کے لیے اس دنیا سے ناپید ہو جائے گی"

آخری حیاتین جو اس وقت تک دریافت ہوئی ہے حیاتین "ز" ہے۔ اس کے متعلق ابھی واقفیت بہت ناکافی ہے لیکن چوہوں میں یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ جن چوہوں کو اس حیاتین سے خالی غذائیں دی جاتی ہیں ان میں بانجھ پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اس بنا پر یہ قیاس کرلیا گیا ہے کہ شاید بانجھ عورتوں کو اس حیاتین کے استعمال سے فائدہ پہنچے۔ لیکن ابھی تک اس تجربہ میں کامیابی نہیں ہوئی ہے۔

اس حیاتین کی تلاش میں آپ کو ادھر اُدھر مارے مارے پھرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ قدرت نے تقریباً ہر اس چیز میں اسے پیدا کردیا ہے کہ جو انسانی خوراک کا کام دیتی ہے اور اگر ضبطِ ولادت کے شیدائی چاہیں بھی تو ایسی خوراک انھیں میسر نہیں آسکتی جس میں یہ حیاتین موجود نہ ہو۔ گیہوں کی گری کے تیل میں اس کی بہت افراط ہوتی ہے۔ بنولے کے تیل میں بھی یہ بمقدار کافی موجود ہوتا ہے۔

علیحدہ علیحدہ مختلف حیاتین کا حال پڑھ لینے کے بعد قدرتی طور پر آپ کے دل میں یہ سوال پیدا ہو رہا ہوگا کہ ہمارے لیے کون کون سی چیزیں کھانا مفید ہوگا۔ گویا اپنے اس علم کو آپ عمل کی صورت میں تبدیل کرنے کے لیے بے قرار ہوں گے۔ میں آپ کو پہلے تو بتا دوں کہ بیماریوں کے نئے نئے نام اور ان کے متعلق یہ بیان سن کر آپ پریشان نہ ہوں اور اس اندیشے کو دل میں راہ نہ دیں کہ اگر ہم نے فلاں چیز نہ کھائی تو ہم بیمار ہو جائیں گے۔ بیمار ہو جانا اتنا آسان نہیں ہے کہ اگر چند روز گوشت یا سبزی یا پھل کھانے میں نہ آئیں تو انسان بیمار ہو جائے۔ قلتِ غذا یا خرابیٔ غذا کے باعث جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں وہ بہت ہی کم دیکھنے میں آتی ہیں۔ بیری بیری کا مریض تو بہت سے ڈاکٹروں نے دیکھا بھی نہ ہوگا، اور اسکروی بھی اگرچہ اس سے زیادہ دیکھنے میں آتی ہے لیکن عامۃ الورود اسے بھی نہیں کہا جاسکتا ہے۔ ایک بیماری جو بکثرت دیکھنے میں آتی ہے کساح ہے اور اس کا علاج زیادہ دشوار نہیں ہے۔

ہمیں اپنے روزانہ کے مطب میں ایسے مریض زیادہ دیکھنے کو ملتے ہیں جن میں کسی ایک یا کئی حیاتینوں کی کمی کی وجہ سے کچھ ناخوش گوار علامات پیدا ہوگئی ہیں اور ابھی تک انھوں نے کسی باقاعدہ مرض کی صورت نہیں اختیار کی ہے۔ بھوک کی کمی، طبیعت کی پژمردگی، مختلف اعضاءِ جسم میں درد، خرابیٔ ہاضمہ، قبض اور چھوت دار بیماریوں مثلاً نزلہ، زکام، نمونیا یا موتی جھرا کا اثر جلد جلد قبول کرلینا سب ایسی کیفیتیں ہیں جو حیاتین کی کمی کے باعث رونما ہوسکتی ہیں۔

اگر کوئی شخص روزانہ دودھ، سبز ترکاریاں، گوشت، انڈے، پھل اور بے چھنا آٹا یا بغیر مشین سے صاف کیے ہوئے چاول استعمال کرتا ہے تو یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ اس کی یہ غذا مکمل ہے اور اسے حیاتین کی کافی مقدار میسر آرہی ہے۔ غالباً یہ فہرست غریب آدمیوں کے لیے مناسب حال اور موزوں نہ ہو۔ غریب آدمیوں کے لیے بے چھنے آٹے کی روٹی یا اگر گیہوں بھی میسر نہ آسکیں تو مکئی جوار اور باجرے کی روٹی اور اس کے ہمراہ کسی ایسی ترکاری کی بھجیا جس میں سبز پتے ہوں، یا آلو، پیاز اور ٹماٹر، گاجریں، مولیاں وغیرہ، گھی یا تیل میں بگھری ہوئی میسر آجائے اور تھوڑا سا دودھ ورنہ مٹھا جسے چھاچھ بھی کہتے ہیں مل جائے تو کافی ہے۔ گوشت یا انڈے اگر میسر آسکیں تو ہفتہ میں تین چار مرتبہ اور نہ میسر آئیں تو ایک ہی مرتبہ استعمال کریں۔ قدرت کی فیاضیوں کی بدولت پھلوں (بقیہ صفحہ ۳۸ پر)

سوال وجواب

سوال

(۱) میرے ایک دوست نے کسی رسالہ میں پڑھا۔
"—— انسان جیسا چاہے ویسا ہی بن سکتا ہے اگر تم چاہو تو بڑی آسانی سے خوب صورت بن سکتے ہو۔ اور اس قدر کہ عام انسان تم پر شیدا ہوں گے اور تم سے ملنا فخر سمجھیں گے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ تم اپنے سامنے ایک دل پسند تصویر رکھو اور تصور کرو کہ تمھاری شکل اس تصویر جیسی ہے۔ کچھ مدت یہ عمل جاری رکھنے سے تمھاری صورت تصویر جیسی خوبصورت ہو جائے گی تم سے جو کوئی ملے گا تمھارے حسن سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہے گا۔"

میرے دوست نے اسی دن ایک ایکٹر کی تصویر سامنے رکھ کر تصور شروع کر دیا۔ ایک سال تک اسی جذبہ و خوشی کے ساتھ برابر عمل جاری رہا۔ اس سال موسم گرما کا افتتاح ہونے ہی خیالات برعکس ہو گئے یعنی اسے اپنے سے نفرت ہو گئی۔ خوبصورت کے بجائے خود کی شکل جانور جیسی تصور میں رہنے لگی۔ اب بار بار کہتا ہے "انسان جیسا چاہے ویسا ہی بن سکتا ہے۔ چوں کہ میرے تصور میں جانور کی شکل رہتی ہے اس لیے میں جانور ہو جاؤں گا ——"

اس دماغی پریشانی کو تقریباً تین مہینے ہو گئے ہیں۔ میرا دوست بے حد گھبراتا ہے۔ ویسے دماغی توازن قائم ہے۔ اس کی عمر چودہ سال ہے۔ طبی معائنہ سے دل و دماغ کی حالت درست ثابت ہوئی ہے۔

موجودہ صورتِ حال بار بار یہ سوال بن کر سامنے آتی ہے کہ کیا میرے دوست کے دماغ کا کوئی حصہ متاثر ہو چکا ہے۔ ازراہِ کرم تشریح فرمائیے کیا مرض ہے اور اس کا علاج ؟

(ایک ناظر)

جواب

(۱) آپ کے دوست کے حالات دل چسپ، اور غالباً آپ کے لیے ناخوش گوار سہی، لیکن عجیب ہرگز نہیں ہیں۔ یہ مقولہ بہت ہی صحیح ہے کہ واہمہ خلّاق ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کسی شخص کا واہمہ جانور یا آدمی پیدا کر سکتا ہے، بلکہ صرف یہ ہے کہ جو چیزیں موجود نہ ہوں انھیں ہمارے سامنے لا کر موجود کر دیتا ہے۔ جو آواز یا

کسی دوسرے شخص کے کانوں میں نہ آتی وہ سنائی دیتی ...
درخت یا جھاڑیاں اس طرح پر نظر آتی ہیں کہ وہ آدمی یا ...
ہیں۔ اسی واہمہ کی بدولت خوب صورت اور ...
اور کم رُو اور بدشکل ہوائیں خوب صورت نظر آتی ہیں۔

ہم روزمرہ کی زندگی میں دیکھتے ہیں کہ کوئی ... شخص اگر کسی سے ہمارا دل بُرا کرانا چاہتا ہے تو وہ یہ طریقہ اختیار ... کرتا کہ ہم سے اُس کی برائیاں بیان کرے۔ اگر وہ ایسا کرے ... اندیشہ اس بات کا ہے کہ ہمیں اس کی بات پر اعتبار نہ آئے ... اس شخص سے ہمارا دل بُرا ہونے کے بجائے اس کی محبت ہمارے دل میں بڑھ جائے۔ وہ چالاک شخص ایک ایسے واقعے معلوم ... ہے کہ جن میں اس شخص نے کہ جس سے ہمارا دل بُرا کرانا منظور ... ہماری کوئی خدمت یا ہم پر کوئی چھوٹا موٹا احسان کیا ہو اور پھر ... باتوں میں کسی دن کسی اور شخص کا قصہ ہمیں سناتا ہے کہ فلاں ... نے فلاں شخص پر بظاہر بالکل بے غرضانہ طور پر احسانات کیے ... اور جس پر احسانات کیے گئے تھے وہ قدرتی طور پر اس کا دل دادہ ... گیا اور اسے بہت ہی عزیز رکھنے لگا۔ لیکن چند ہی روز کے بعد ... چلا کہ جو کچھ خدمت یا احسانات اس نے کیے تھے ان میں اس ... ایک بہت ہی پوشیدہ غرض پنہاں تھی اور اگر محض حسنِ اتفاق ... اس راز کا پتہ نہ چل جاتا تو وہ شخص جس پر احسانات کیے گئے ... تباہ و برباد ہو جاتا۔

اس کہانی کا نفسیاتی اثر ہم پر یہ پڑتا ہے کہ ہم اسے ... اوپر منطبق کر لیتے ہیں اور ہمارے دل میں اس شخص کی طرف ... شبہات پیدا ہو جاتے ہیں کہ جس نے ہماری خدمت کی ہے اور ... جس سے وہ چالاک شخص ہمیں بیزار کرنا چاہتا ہے۔ چند روز میں ... شبہات بدگمانیوں میں تبدیل ہوتے ہیں اور مزید کچھ عرصہ گزرنے ... پر ہمیں اس سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کے اچھے کام ہمیں ... بُرے معلوم ہونے لگتے ہیں۔

اس طرح دوسرے کے دل میں کوئی بات ڈالنے کو ... میں "لتوحیہ" (سجیشن) کہتے ہیں اور اس کا عمل ... درآمد دونوں طریقوں پر ہوتا ہے۔ ایک "بالواسطہ" جس کی مثال ...

اوری بیان ہوئی، اور دوسرے "براہ راست" یعنی ہم کسی کو دیکھتے تھے کہیں کہ "ارے بھئی خیر تو ہے۔ یہ تمہارا چہرہ آج اس قدر اترا ہوا کیوں ہے۔ کہیں کچھ بیمار تو نہیں ہو؟ (بدن پر ہاتھ رکھ کر) بدن ابھی گرم ہو رہا ہے، بخار ہے" اسے نہ بخار تھا اور نہ اس کا چہرہ اترا ہوا تھا لیکن ہماری اس "توجہ" کا اثر ہوا کہ اگر وہ ضعیف الاعصاب آدمی ہے تو اسے خفیف سی حرارت بھی ہو گئی ورنہ افسردگی اور طبیعت کی پژمردگی تو ضرور ہی پیدا ہو گئی۔

مجھے اس موقع پر چند ڈاکٹروں کا ایک تجربہ یاد آگیا جو انھوں نے ایک مجرم پر جسے پھانسی کا حکم ہو چکا تھا کیا تھا۔ مقدمہ کا فیصلہ ملزم کے خلاف ہونے پر اسے بتا دیا گیا کہ اسے پھانسی نہ دی جائے گی بلکہ اس کی جان اس طرح لی جائے گی کہ اس کی ایک خون کی رگ کاٹ دی جائے گی اور اس سے تمام بدن کا خون نکل کر اس کی موت واقع ہو جائے گی۔ کئی روز تک اسے جان لینے کے اس نئے طریقے کی عجیب عجیب اور ہیبت انگیز تفصیلات سنائی جاتی رہیں اور بالآخر اس کے لیے ایک دن مقرر ہوا۔ مجرم کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی گئی تاکہ وہ کچھ دیکھ نہ سکے۔ اس کی کرسی کے برابر بالٹی لا کر رکھی گئی اور مختلف اوزاروں کی جھنکار سنا سنا کر اس کے دل پر انتہائی دہشت طاری کی گئی، اور اس قسم کا شور و غل برپا کیا گیا کہ گویا ہر شخص پر بدحواسی طاری ہے کہ خدا جانے کیا ہونے والا ہے لیکن درحقیقت صرف اتنا کیا گیا کہ ایک کنستر میں گرم پانی بھر کر اس میں سرخی ملا کر ایک ربڑ کی نلکی اس میں لگا دی اور کنستر کو اونچائی پر رکھ دیا۔ مریض کا بازو کھولا گیا اور معمولی نشتر سے اس میں برائے نام ایک شگاف لگا کر جھوٹ موٹ کچھ اوزار چلاتے رہے اور پھر ایک جھٹکے کے ساتھ مجرم کا بازو بالٹی کی طرف لٹکا کر ربڑ کی نلکی سے گرم پانی کی دھار زخم کے برابر سے ڈالنا شروع کی۔ مجرم اس کے سوا اور کیا سمجھ سکتا تھا کہ اس کے بازو کی رگ کاٹ دی گئی ہے اور گرم گرم خون نکل رہا ہے۔ اس "توجہ" کا اثر یہ ہوا کہ مجرم کا قلب ساقط ہونا شروع ہوا، اور تھوڑی دیر میں جب بالٹی میں پانی گرنے کی آواز نے اسے یہ بتایا کہ بالٹی اب بھرنے کے قریب ہے تو مجرم جاں بحق تسلیم ہو گیا حالاں کہ اس کے جسم سے زیادہ سے زیادہ دو چار بوندیں خون کی نکلی تھیں۔

تجشش کی ایک قسم خود توجہی

"آٹو تجشش" بھی ہے اور ہم خود اپنے دماغ کو فریب میں مبتلا کیا کرتے ہیں۔ ہم اگر برابر یہ خیال کرتے رہیں کہ ہم میں اتنی طاقت ہے کہ اس درخت کو جڑ سے اکھاڑ ڈالیں تو کچھ عرصہ کے بعد اگر درحقیقت یہ خیال ہمارے دماغ میں پختہ ہو گیا ہے تو ہم اپنے بازوؤں میں بڑھی ہوئی طاقت محسوس کرنے لگیں گے، اور گو وہ درخت جڑ سے نہ اکھڑے پھر بھی ہمیں اتنا تو محسوس ہونے لگے گا کہ ہم اپنی طاقت سے اس کی جڑیں ہلا دیا کرتے ہیں۔

آپ کے دوست ضعف اعصاب کے مریض معلوم ہوتے ہیں ورنہ ایسا نہ ہوتا کہ اپنے خوبصورت ہونے کا خیال دل میں قائم کرتے کرتے یہ خیال قائم ہو جاتا کہ میں جانور بن جاؤں گا۔ ان کے علاج کا طریقہ یہ ہونا چاہیے کہ اب ان کے سب دوست اور رشتہ دار اس طریقہ پر کہ انھیں یہ شک نہ ہو کہ لوگ بالقصد ایسا کر رہے ہیں ان کے حسن کی تعریف کیا کریں بالخصوص اگر صنف لطیف کی زبان سے یہ تعریف ان کے کانوں میں پڑے تو اور بھی اچھا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ فرضی قصے اس طرح پر کہ گویا بالکل آمد سخن میں ایک بات یاد آگئی ہے، اس مضمون کے سنائے جائیں کہ فلاں شخص نے اتنی مدت تک اپنے دل میں یہ خیال قائم رکھا مگر نتیجہ کچھ بھی نہ ہوا، یا فلاں عورت کو کسی نے بتایا تھا کہ اگر تم برابر اپنے دل میں یہ خیال قائم رکھو کہ میرے لڑکا پیدا ہوگا تو ضرور لڑکا ہی پیدا ہوگا۔ لیکن اس خیال کا اثر کچھ بھی نہ ہوا اور اس کے لڑکی پیدا ہوئی۔ مقصد یہ ہے کہ دوسروں کے قصے سنا سنا کر ان کے دماغ پر یہ نقش کر دیا جائے کہ یہ سب لغو اور فضول باتیں ہیں اور تصور کے ذریعہ سے صورتیں یا حالات نہیں بدلا کرتے۔ جب ان کا یہ اعتقاد ہو جائے گا تو خود بخود وہ خیالات جو اس وقت انھیں ستا رہے ہیں دور ہو جائیں گے۔

(ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) اس میں شک نہیں کہ انسان کے افکار و خیالات کا اس کی صحت پر بہت اثر پڑتا ہے، اور عمدہ صحت سے اس کے چہرے میں خوش نمائی اور تازگی پیدا ہو جاتی ہے لیکن "تصور" و "خیال" سے قلب ماہیت ناممکن ہے۔ یعنی یہ قطعی نہیں ہو سکتا کہ کوئی سیاہ فام محض تصور سے گلفام بن جائے۔ البتہ یہ دوسری بات ہے کہ کسی کو قلب ماہیت کا کوئی منتر یاد ہو! جیسا کہ قصے کہانیوں میں سننے میں آتا ہے۔

معلوم ہوتا ہے کہ آپ کے دوست کی دماغی حالت پہلے ہی سے درست نہیں تھی جس کی وجہ سے وہ ایسی بے سروپا باتوں پر یقین کر بیٹھے، اور ان کو اس عمل کے ذریعہ سے حسین اور دلربا بننے کا شوق دامن گیر ہوا۔ اسی خیال کے غیر معمولی انہماک نے آپ کے دوست کو مالیخولیا کا مریض بنا دیا ہے۔ مالیخولیا میں انسان کے افکار و خیالات اعتدال سے منحرف ہو جاتے ہیں۔ عقل میں فتور آجاتا ہے۔ توہمات فاسدہ اور تصورات کاذبہ پیدا ہونے لگتے ہیں

اخلاق ومعاملات بدل جاتے ہیں، چناں چہ اس مرض کے بعض مریض اپنے آپ کو بادشاہ سمجھنے لگتے ہیں، بعض کو یہ وہم ہو جاتا ہے کہ ان کے پیٹ میں سانپ یا کوئی اور جانور گھس گیا ہے اور بعض اپنے آپ کو جانور سمجھ بیٹھتے ہیں۔

طبی کتابوں میں ایک شخص کا واقعہ لکھا ہے جو اپنے آپ کو مرغ سمجھنے لگا تھا۔ اس نے اڑنے کے ارادہ سے ایک بلند مقام سے گر کر اپنے آپ کو ہلاک کر لیا تھا۔

اسی طرح ایک شخص اپنے جسم کو شیشے کا بنا ہوا سمجھنے لگا تھا۔ لہٰذا وہ اپنے جسم کو دوسری چیزوں کے ساتھ چھو جانے سے بچاتا تھا، مبادا وہ دوسری چیزوں سے لگ کر ٹوٹ پھوٹ جائے۔

آپ اپنے دوست کا علاج خیالات کی تبدیلی اور تفریحات سے ہی کر سکتے ہیں۔ (حکیم عبدالواحد)

سوال

(۲) میرا لڑکا جس کی عمر سات سال ہے، بے سمجھ ہے۔ گفتگو بھی ٹھیک نہیں کر سکتا۔ دن بھر خوب کھیلتا ہے۔ مار دھاڑ کی طرف زیادہ مائل ہے۔ رات کو روتا ہے، اگر ذرا آنکھ بھی لگ جائے تو معمولی آہٹ سے اٹھ جاتا ہے۔ طبی معائنہ کے بعد دماغی کمزوری کے لیے انجکشن دیے گئے۔ ناک سے خون جاری ہو گیا۔ از راہ کرم مرض کی نوعیت بتا دیجیے۔ کیا مندرجہ بالا شکایت کا تعلق کسی غدود سے ہو سکتا ہے؟ علاج؟ (۳۵۱۹)

جواب

(۱) آپ کے بچے کا دماغ بھی کمزور ہے، اور اس کے جسم میں فولاد اور کیلسیم کی بھی کمی ہے۔ اس کی غذا میں کم سے کم دو انڈے اور ایک سیر خالص دودھ روزانہ شامل کیجیے۔ پھل، سبزیاں، گوشت، مکھن، گھی بافراط دیجیے۔ تازہ اور کھلی ہوا میں رکھیے۔ روزانہ صبح کے وقت غسل کی عادت ڈالیے۔ کوشش کیجیے کہ اسے کسی بات پر غصہ نہ آئے۔ اس کا جتنا وقت مسرت اور شادمانی میں گزرے اتنا ہی بہتر ہے۔ کیلسیم کے تھوڑے سے انجکشن لگوا دیجیے اور پینے کے لیے مچھلی کا تیل اور فولاد کے مرکبات دیجیے۔ نیند بہت کم ہے تو چند روز پتاسیم برومائڈ کا استعمال کرا دیجیے۔ علاج باقاعدہ طور پر ایک عرصہ تک جاری رکھیے تو ان شاء اللہ ضرور فائدہ ہوگا۔ لیکن یہ خوب یاد رہے کہ دوا کی بہ نسبت مناسب غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہے۔ غدودوں میں اس کے لیے تھائیرائڈ، پیٹیوٹری اور ایڈرینل غدودوں کا مرکب غالباً مفید ہوگا لیکن اس کا استعمال کسی ڈاکٹر کے مشورہ سے کیجیے گا۔ (ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) آپ نے جس طرح بچے کی ذہنیت کے متعلق لکھا ہے اسی طرح اس کے احساسات جسمانی کی کیفیت بھی لکھتے تو نوعیت مرض کی تعیین میں سہولت ہوتی۔ آپ نے جو علامات بیان کیے ہیں، ان پر غور کرنے کے بعد یہی کہا جا سکتا ہے کہ دماغی نشوونما اچھی طرح نہیں ہوا اور اس کے قویٰ کمزور رہ گئے ہیں۔ بعض غدود کے افعال میں نقص واقع ہونے سے یہ حالت ہو سکتی ہے لیکن یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہا جا سکتا۔

اس قسم کی شکایتوں کا ازالہ دشوار بلکہ محال ہے۔ اس کو مقوی غذائیں اور دوائیں استعمال کرائیے۔ ہر وقت خوش رکھنے کی کوشش کیجیے۔ ممکن ہے کہ ان تدابیر سے وقت گزرنے کے ساتھ اس کی دماغی حالت سدھر جائے۔ (الحکیم)

سوال

(۳) میں پائیریا میں مبتلا ہوں اور پریشان ہوں۔ یہ مرض اور آخری حالتوں میں غالباً ترقی یافتہ مثلاً شخص کو ہے لیکن اس کا علاج سمجھ میں نہیں آتا۔ از راہ کرم اس کا علاج بتلائیے۔ اس سلسلہ میں مناسب ہدایات بھی دیجیے۔ ساتھ ہی اس اشکال کو دور کر دیجیے کہ کیا یہ متعدی ہے۔ ڈاکٹر سعید احمد صاحب بریلوی سے خاص طور پر عرض ہے کہ وہ اس مرض کی جدید تحقیقات کے تحت جدید ترین طریقہ علاج بتا کر نہ صرف مجھے بلکہ دوسروں کو بھی شکریہ کا موقع دیں۔ (۱۰۰۸۸)

جواب

(۱) پائیریا یقیناً ایک ایسا ہی مرض ہے جس کی وجہ سے آپ پریشان ہوں۔ اس مرض میں یہ عجیب بات ہے کہ کوئی اس کا علاج بھی تصور نہیں کرتا اور ہر شخص اس کے علاج سے مایوس ہے۔ میں نے صدہا مریض ایسے دیکھے ہیں کہ جب غذا، غور اور توجہ سے علاج کیا تو وہ بالکل اچھے ہو گئے لیکن چند ہی روز کے بعد مرض عود کر آیا اور معلوم ہوا کہ ان کے صحت یاب ہو جانے کے متعلق غلط رائے قائم کر لی گئی تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ ان چند امراض میں سے ہے جن کا پورے طور پر اچھا ہو جانا بہت ہی دشوار ہے۔ اس لیے میں آپ کو خوفزدہ اور مایوس کر دینے کے لیے نہیں، آپ کو یہ بھی سناؤں کہ اسی پائیریا کے ہزاروں مریض ذرا سا کوئی منجن مل کر یا غرارہ کر کے اگر بالکل نہیں تو کم از کم اتنے اچھے تو ضرور ہی ہو جاتے ہیں کہ خود کو تندرست خیال کریں۔ بہ کثرت ڈاکٹروں کا یہ خیال ہے کہ پائیریا ہوتے ہی مریض کو اپنے وہ تمام دانت نکلوا دینے چاہییں جن میں سے پیپ آ رہی ہے اور وہ بالعموم یہ خیال کرتے ہیں کہ اس

کے بعد مرض دور ہو جاتا ہے۔ کاش ایسا ہوتا! لیکن حقیقت یہ ہے کہ دانت نکالنے کا صرف یہ مقصد ہوتا ہے کہ ہم پیپ کے لیے ایک کھلا ہوا صاف راستہ منہ میں آنے کے لیے بنا کر پیپ کو یہ موقع نہیں دیتے کہ وہ مخرج نہ ملنے کی وجہ سے دوبارہ خون میں جذب ہو جائے اور اس بات سے صاف ظاہر ہے کہ دانت نکلوا دینا پائریا کا کوئی علاج نہیں ہے۔ البتہ اس ذریعہ سے پیپ بھی منہ کے راستے خارج ہوتی رہتی ہے اور دوائیں بھی بآسانی مسوڑھوں کے اندر پہنچ جاتی ہیں۔

جہاں تک میرا ذاتی تجربہ ہے میں نے یہی دیکھا ہے کہ ایسے مریض بہت جلد اچھے ہو جاتے ہیں جن کی عام تن درستی اچھی ہو اور جن کے جسم میں امراض کی مدافعت کی قوت کافی موجود ہو۔ یہ بھی دیکھا ہے کہ اگر مریض کی عام صحت اچھی نہیں ہے تو جب تک یہ عام جسمانی صحت ترقی پذیر نہ ہو اس وقت تک اچھی سے اچھی دوائیں بھی بے اثر رہتی ہیں۔ ہائیڈروجن پر آکسائڈ سے غرارے کرنا، ٹنکچر آیوڈین ریکٹی فائڈ اور منتھال گلیسرین میں ملا کر مسوڑھوں پر لگانا، کوئی اچھا منجن یا ٹوتھ پیسٹ دانتوں کی صفائی کے لیے استعمال کرنا، دانت اگر میلے ہیں تو انھیں صاف کرا دینا، سلفانل امائڈ کی گولیاں ایک ایک یا دو دو کی مقدار میں دن میں تین مرتبہ استعمال کرنا، خود اپنے مسوڑھوں کی پیپ سے انجکشن تیار کرا کے لگوانا، فولاد، سونا اور سنکھیا کے مرکبات پینا، اور عمدہ غذا، اور عمدہ آب و ہوا سب ایسے طریقے ہیں کہ جن سے بہت کچھ کامیابی ہو جاتی ہے۔ (ڈاکٹر سید احمد بریلوی)

(۲) مرض پائریا کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا ہے منہ میں پیپ پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض کے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ اس لیے یہ نہایت نفرت انگیز بھی ہے، لیکن متعدی نہیں ہے۔ اس کا علاج ابتدا میں کیا جا سکتا ہے۔ لیکن بڑھ جانے کے بعد تقریباً لاعلاج ہے اور دانتوں کو نکلوا دینے کے سوا کوئی چارہ نہیں رہتا۔ لیکن دانتوں کے نکلوا دینے کا جو ردِ عمل ہوتا ہے۔ اس کو دیکھتے ہوئے یہ بھی کوئی صحیح علاج نہیں ہے۔ مریض دانتوں سے محروم ہو جاتا ہے اور غذا اچھی طرح چبائے بغیر ہی کھانی پڑتی ہے جس کی وجہ سے بدہضمی اسہال وغیرہ امراض کا مستقل مریض بن جاتا ہے۔

سب سے بہتر تدبیر اس مرض سے محفوظ رہنے کی یہ ہے کہ منہ اور دانتوں کو صاف رکھا جائے۔ کھانا کھانے کے بعد خلال کی جائے۔ روزانہ مسواک کی جائے۔ اگر نیم کی تازہ شاخ کی مسواک کی جائے تو بہتر ہے۔ سوتے وقت دانتوں کو ضرور صاف کیا جائے۔ ساتھ ہی ساتھ ایسی دواؤں کے منجن استعمال کیے جائیں جو مسوڑھوں کے زخم کی اصلاح کرنے والے اور دافع تعفن ہوں۔ مثلاً پھٹکری، کافور، نمک وغیرہ کے منجن۔ (حکیم عبدالواحد)

سوال

(۴) میں دائمی نزلہ کا شکار ہوں اور کافی علاج کرانے کے بعد مایوس ہو چکا ہوں۔ از راہ مہربانی اس کا شافی علاج بتائیے۔

(۴، ۱۱۳)

جواب

(۱) اگر آپ کو قبض رہتا ہے تو سب سے پہلے اسے دور کیجیے۔ "کنارل ویکسین" کے انجکشن لگوائیے۔ نزلہ شروع ہوتے ہی "بنزوڈرین" کی چند بوندیں ناک کے اندر ٹپکا لیا کیجیے۔ مچھلی کا تیل چند روز استعمال کر ڈالیے۔ (ڈاکٹر سید احمد بریلوی)

(۲) دائمی نزلہ کا علاج دماغ و اعصاب کی تقویت، ہضم کی اصلاح اور قبض کے ازالہ پر موقوف ہے۔ لہٰذا ایسی دوائیں استعمال کریں جو دماغ و اعصاب کو قوی کریں، ہضم کو درست کریں اور قابض نہ ہوں، بلکہ آنتوں کے اعصاب کو تحریک پہنچا کر قبض کو دور کرنے والی ہوں۔ کچلا ان فوائد کا جامع ہے اور اس کے متعدد مرکبات استعمال کیے جاتے ہیں، ان میں سے ایک معجون اذاراقی بھی ہے۔

معجون اذاراقی ایک ماشہ جوارش جالینوس ۶ ماشے میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد صبح و شام دونوں وقت کھائیں اس کے علاوہ قرص کشتہ مرجان جواہر ایک عدد خمیرہ گاؤزبان عنبری چھ ماشے میں ملا کر روزانہ صبح کے وقت استعمال کریں، اور آدھ پاؤ نیم گرم پانی میں دو تین ماشے نمک ملا کر اس سے ناک کو دھوئیں۔ اس طرح کہ پانی کو چلو میں لے کر ناک میں سڑکیں پھر زور سے نکال دیں۔ اسی طرح بار بار کریں یا پچکاری سے ناک کو دھوئیں۔ ہر قسم کی ترش چیزوں اور قابض بادی چیزوں سے پرہیز کریں۔ (حکیم عبدالواحد)

سوال

(۵) مجھے لکنت کی پیدائشی شکایت ہے لیکن یہ عجیب بات ہے کہ اپنے جیسوں کے سامنے یا اپنے سے کمتر لوگوں کے ساتھ گفتگو کرنے میں قطعی لکنت نہیں ہوتی۔ لیکن کسی افسر کے سامنے زبان تقریباً بند ہو جاتی ہے۔ کافی زور لگانے سے ادھوری بات نکلتی ہے سوال یہ ہے کہ یہ کیا مرض ہے۔ زبان میں کیا تغیر ہو جاتا ہے۔ کیا اس کا علاج ممکن ہے، اگر ہاں تو کیا؟ (۱۳۴۲۵)

جواب

(۱) آپ کو لکنت کے علاوہ ضعف اعصاب بھی ہے اور لکنت کا علاج کرنے کے بجائے پہلے آپ اس کمزوری کو دور کیجیے۔ سیبورڈ

فاسفیٹس کی چند شیشیاں غالباً آپ کو بہت فائدہ پہنچائیں گی۔ اگر آپ اصلیت ہی معلوم کرنا چاہتے ہیں تو آپ یوں سمجھیے کہ آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ بعض لوگ اپنے افسروں کے سامنے جاکر، بعض لوگ مجمع کے سامنے تقریر کرنے کو کھڑے ہونے پر، بعض شعرا مشاعرے میں غزل پڑھتے وقت اور بعض لوگ محض کوئی ڈراونی خبر سن کر یا دوسروں کو بدحواس اور سراسیمہ دیکھ کر کانپنے لگتے ہیں اس حد تک کہ ان کے ہاتھ پاؤں قابو میں نہیں رہتے اور کانپتے ہوئے دوسروں کو نظر آتے ہیں یہ اکثر عصبی کمزوری میں ہوتا ہے۔ آپ کے ہاتھ پاؤں کے بجائے آپ کی زبان قابو سے باہر ہو جاتی ہے اور آپ کی مرضی کے مطابق حرکت نہیں کرتی۔ وہ بھی اعصاب ہی کا کھیل ہوتا ہے اور یہ بھی اعصاب ہی کی کارگزاری ہے۔ عضلات خواہ ہاتھ پاؤں کے ہوں یا زبان کے سب کو حرکت دینا اعصاب ہی کا کام ہے۔

(ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) لکنت کے اسباب یا تو خاص زبان سے تعلق رکھتے ہیں یا ان کا تعلق دماغ اور ذہن سے ہوتا ہے۔ آپ کی لکنت کا سبب محض ذہنی ہے۔ آپ کا دماغ بلند مرتبہ لوگوں سے مرعوب ہوتا ہے اور دماغ کے متاثر ہونے سے وہ عصب بھی متاثر ہوتا ہے جو زبان میں پھیلا ہوا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ ان کے سامنے گفتگو کرنے پر قادر نہیں ہوتے۔

آپ کا مرض لاعلاج ہے، البتہ اگر آپ کی ذہنیت میں اس قدر تبدیلی کر دی جائے کہ آپ بڑے سے بڑے شخص کی شخصیت سے متاثر نہ ہوں تو آپ کا یہ مرض خود بخود دور ہو جائے گا

(حکیم عبدالواحد)

سوال

(۶۱) میرے ایک عزیز کے بائیں رخسار پر تقریباً آٹھ مہینے سے ایک دو سفیدی مائل داغ ہیں۔ کیا ان کو برص سمجھا جائے؟ برص کے متعلق قدیم و جدید تحقیقات کیا ہیں اور اس کا اصولی اور واقعی علاج کیا ہے؟ (۱۳۰۵۹)

جواب

(۱) رخسار کے سفید داغوں کے متعلق بغیر دیکھے یقین کے ساتھ تو یہ نہیں کہا جا سکتا کہ وہ برص ہی کے ہیں۔ البتہ گمان غالب یہی ہے کہ برص کے ہیں ان داغوں کو دور کر دینے کا دعویٰ تو اشتہارات میں بہت کچھ دیکھا لیکن ان داغوں کو مٹتے ہوئے دیکھنے کی تمنا ہی رہی۔ میں تو اسی نتیجے پر پہنچا ہوں کہ یہ جلد کی دق ہوتی ہے اور بالکل لاعلاج ہے۔ (ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

(۲) سفیدی مائل کھردرے داغوں کو بہق ابیض کہتے ہیں۔ اگر داغ گہرے، سفید چمکدار اور چکنے ہوتے ہیں تو ان کو برص کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

برص کے اسباب کے متعلق اطبائے قدیم کا خیال یہ ہے کہ ہر عضو میں قوت مغیرہ ہوتی ہے جو اس عضو میں آنے والی غذا اندر اس عضو کی صورت و شکل اور رنگت قبول کرنے کی استعداد پیدا کرتی ہے اور نیز اس غذا کی اس ذاتی استعداد کو باطل کر دیتی ہے جو اس میں اپنی اصلی صورت نوعیہ کو اختیار کرنے کے لیے موجود ہو۔ جب کسی عضو میں سوء مزاج سرد لاحق ہوتا ہے اور اس خون میں بلغم کی کثرت ہوتی ہے جو اس عضو کے تغذیہ کے لیے آتا ہے تو اس سے قوت مغیرہ کمزور ہو جاتی ہے اور وہ اپنی کمزوری کے باعث اس خون کو جو اس عضو کے تغذیہ میں صرف ہونے کے لیے اعضا کے رنگ روپ میں پورے طور پر تبدیل نہیں کر سکتی جس کا یہ ہوتا ہے کہ عضو پر سفید داغ پیدا ہو جاتا ہے۔

اطبائے جدید کا خیال بھی تھوڑے سے فرق کے ساتھ یہی چنانچہ وہ کہتے ہیں کہ اس مرض کا سبب یہ ہے کہ کسی عضو کے اعصاب میں فتور لاحق ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس عضو کی قوت مغیرہ کمزور ہو جاتی ہے، اور وہ اس عضو میں آنے والی غذا کو اعضا کے ہم شکل اور ہم رنگ نہیں بنا سکتی۔

لیکن اس کے علاوہ بعض محققین یہ بھی کہتے ہیں کہ اس مرض کے پیدا ہونے کا سبب بعض نامعلوم سمیات بھی ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ہنوز اس مرض کے اسباب پیدائش کامل طور پر تحقیق نہیں ہوئے ہیں۔

یہ مرض مشکل سے علاج پذیر ہوتا ہے۔ بلکہ تقریباً لاعلاج اگر مرض کی ابتدا ہو اور تھوڑے حصہ بدن پر ہو تو بعض اوقات آرام بھی ہو جاتا ہے۔

اس کا اصول علاج یہ ہے کہ بلغم کا اخراج کریں، خون کی اصلاح کرنے والی اور سوء مزاج سرد کو اعتدال پر لانے والی گرم ادویہ کھلائیں اور مقامی طور پر گرم جاذب خون اور آبلہ انگیز ادویہ لگائیں۔

باپچی اور گندک اس مرض میں نہایت مفید ہیں، اندرونی اور بیرونی دونوں طریقوں سے مستعمل ہیں۔ (حکیم عبدالواحد)

مجرّبات

اکسیر دمہ :- اجزا :- کیکڑے (سرطان) کا گوشت، روغن گاؤ، شراب، مرچ سیاہ سائیدہ -

ترکیب تیاری :- کیکڑے کی ٹانگیں اور آلائش پھینک دیں اور باقی حصہ کا ایک پاؤ گوشت لے لیں - اس گوشت کی پاؤ بھر پانی میں یخنی تیار کریں - یعنی گوشت کو پانی میں ڈال کر اس قدر ابالیں کہ ہڈیاں گوشت چھوڑ دیں - اب ہڈیاں نکال کر پھینک دیں اور چھان کر پانی اور گوشت علیحدہ کر لیں - اس گوشت کو کسی بڑی کھرل یا کسی قلعی دار برتن میں ڈال کر خوب باریک کریں اور تھوڑی تھوڑی یخنی بھی ڈالتے رہیں - اب اس کو موٹے کپڑے میں چھان لیا جائے -

ایک قلعی دار دیگچی میں ایک پاؤ روغن گاؤ کڑکڑا کر اس میں یہ چھانا ہوا پانی ڈال دیں اور دو ایک جوش دے کر اتار لیں - اس مرکب میں شراب جس میں مرچ سیاہ سائیدہ ۴ ماشے ملی ہوئی ہوں ڈال دیں اور ایک بوتل میں بھر کر خوب ہلائیں ——— " اکسیر دمہ " تیار ہے -

مقدار خوراک :- حسب عمر اور حسب قوتِ برداشت مریض ایک تولہ سے دو تولے تک صبح یا تیسرے پہر یہ اکسیر پلائیں -

فوائد :- دمہ خواہ کتنا ہی پرانا ہو اس اکسیر کی دو تین بوتلیں پی لینے کے بعد مریض اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے - پرانی کھانسی کے مریض بھی اس کو استعمال کر کے خاطر خواہ فائدہ حاصل کرتے ہیں (از حکیم اکبر حسین، الہ آبادی)

بواسیر کے جدید تجربات

لیپ :- فینائل کی گولی پانی میں پیس کر مسّوں پر طلا کریں - اس سے فی الوقت مسّوں میں سوزش ہوتی ہے - لیکن بعد میں رطوبت نکل کر وہ فسردہ ہو جاتے ہیں - چند روز کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے -

دھونی (برائے بواسیر خونی) :- برگ تلسی ایک تولہ، سانپ کی کینچلی ۶ ماشے چند روز تک مسّوں پر دھونی دیں -

(انتباہ :- دھوئیں سے آنکھیں بچائے رکھیں -)

دیگر :- ہرن کھری بوٹی (مع بار و بیخ و برگ) سایہ میں خشک کر لیں - اس میں سے ایک مٹھی بھر لے کر انگاروں پر ڈال کر مسّوں کو دھونی دیں - اس سے ورم دور ہو جاتا ہے -

مرہم بواسیر :- سیندور ۳ ماشے، فل فل سیاہ ایک ماشہ، گائے کا گھی دھلا ہوا ۳ تولے - سب کو پیس کر اور یک جان کر کے مسّوں پر طلا کریں اس سے سوزش تو ہوتی ہے لیکن چند روز میں مسّے فنا ہو جاتے ہیں -

سفوف بواسیر :- آگیا بوٹی، (اس کا دوسرا نام اگن جھلا ہے) اس کا سفوف بنا کر ۶ ماشے صبح کے وقت سات دن تک پھانکیں - بواسیر کو بہت فائدہ ہوتا ہے -

دیگر :- تخم بکائن سائیدہ ۶ ماشے صبح کے وقت دودھ کے ساتھ پھانک لیا کریں - عرصہ تک استعمال کرنے سے بواسیر بالکل جاتی رہتی ہے -

تکمید بواسیر :- گل ٹیسو پانی میں ابالیں اور ان کو پوٹلی میں باندھ کر گرم توے پر رکھ کر مسّوں پر مسلسل سینک کرتے رہیں اس سے درد اور ورم اور سوزش جاتی رہتی ہے - (از حکیم شریف احمد زیدی، طبیب مردان پور، ریاست بھوپال)

لندن کے اسپتالوں کا فارماکوپیا

شعبۂ اطفال

مسلسل

ازجناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب، چغتائی، لاہور

ضروری تصحیح رسالہ ہمدرد صحت بابت ماہ مئی و جون سنہ ۴۲ء صفحہ ۵۶، کالم اول نسخہ ۲۱۔ ایرومیٹک چاک پاؤڈر ۵ کی بجائے ۲۰ گرین کریں۔ نسخہ ۲۷ کریازوٹ ½ منم غلط ہے، ½ منم بنالیں۔

۳۴ ٹنکچر کینیکیو ۵ منم
سپرٹ ایمونیا ایرومیٹک ۳ ″
سپرٹ کلوروفارم ۲ ″
چاک مکسچر ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں اسہالِ مفرط کے لیے مفید ہے۔

۳۵ گلیسرین ایسڈ کاربالک ۱ منم
ٹنکچر آیوڈین ۱ ″
کیراوے واٹر ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں دو تین دفعہ پلائیں۔ پلیگ (طاعون)، اور ٹائیفائیڈ فیور کے لیے مفید ہے۔

بچوں کی کھانسی

۳۶ ادگزیمل سلا ۵ منم
وائنم اپی کاک ۱ ″
ٹنکچر کمفر کمپونڈ ۲ ″
سیرپ ۱ ڈرام
بطور لعوق بچوں کو چٹائیں۔

۳۷ ٹنکچر بیلاڈونا ۲ منم
سوڈا بائی کارب ۲ گرین
سیرپ ٹولو ۲۰ منم
ایکوا ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں کالی کھانسی کے لیے مفید ہے۔

۳۸ وائنم اپی کاک ۲ منم
گلیسرین ۵ منم
سپرٹ کلوروفارم ۲ منم
ایکوا ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں

۳۹ وائنم اپی کاک ۲ منم
ٹنکچر سلا ۲ ″
سپرٹ ایمونیا ایرومیٹک ۲ ″
گلیسرین ۵ ″
ایکوا ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار دیں۔

۴۰ ایمونیا کارب ½ گرین
پوٹاسیم بائی کارب ۲ ″
وائنم اپی کاک ۲ منم
سیرپ ٹولو ۱۰ ″
کیراوے واٹر ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں مزمن بلغم ہے۔

۴۱ وائنم اپی کاک ۲ منم
ٹنکچر کیمفر کمپونڈ ۲ ″
سپرٹ ایتھر نائٹروسائی ۲ ″
لائیکوار ایمونیا ایسی ٹیٹ ۲۰ ″
ایکوا اینی سائی ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں

۴۲ پوٹاسیم سائٹریٹ ۲ گرین
وائنم اپی کاک ۲ منم
سیرپ ٹولو ۵ ″
ٹنکچر سلا ۱ ″
ٹنکچر کمفر کمپونڈ ۳ منم
ایکوا ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں

۴۳ وائنم اپی کاک ۲ منم
سوڈا بائی کارب ۲ گرین
سپرٹ ایتھر نائٹروسائی ۲ منم
ٹنکچر کمفر کمپونڈ ۲ ″
ایکوا ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں کھانسی اور بخار کے لیے بہت مفید ہے۔

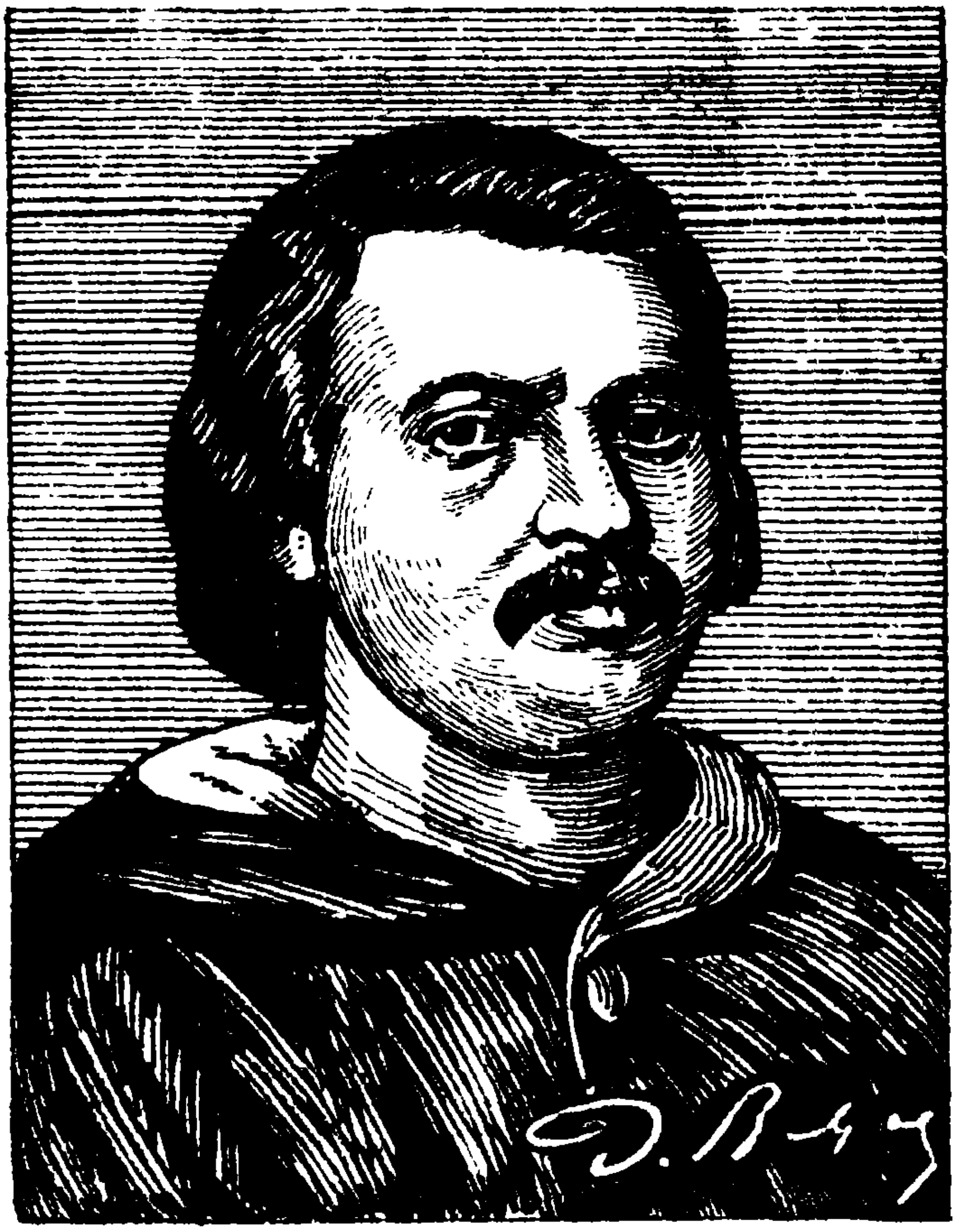
۴۴ پوٹاسیم کارب ۱ گرین
کاڈ لیور آئل ۱۰ منم
انفیوژن کولمبا ۱ ڈرام
ایملشن بنالیں اور بعد غذا صبح وشام دیں۔ امراض سینہ اور کمزوری عامہ کے لیے مفید ہے۔

۴۵ کاڈ لیور آئل ۲۰ منم
سیرپ فیرائی آیوڈائیڈ ۱۰ ″
گم اکیشیا ۳ گرین
گلیسرین ۱۰ منم
ایکوا اینی سائی ۱ ڈرام
ایسی ایک ایک خوراک بعد غذا صبح وشام دیں۔ خنازیری مزاج بچوں کے لیے مفید ہے۔

(باقی آئندہ)

(افسانہ)

ملحد کی خدا پرستی



مشہور فرانسیسی انشا پرداز ہونورے دبلزاک (Honore De Balzac) بحیثیت مجموعی نہ صرف فرانس بلکہ یورپ کا سب سے بڑا ناول نویس تسلیم کیا جاتا ہے: ناول نویسی کی مستقل لائن اختیار کرنے سے پہلے اس نے چند مختصر افسانے بھی لکھے تھے جو زورِ قلم اور پروازِ تخیل کے لحاظ سے اپنی نظیر آپ ہیں۔ اس کے افسانے زیادہ تر نفسیاتی ہیں اور وہ زندگی کے کسی ایسے عجیب و غریب پہلو پر جو بالعموم اجتماع ضدین کی حد تک پہنچتا ہو اپنے افسانہ کا پلاٹ قائم کرتا ہے۔ کردار کا نفسیاتی تجزیہ (Psycho-analysis) اس کے افسانے کی روح ہے جسے ترجمہ میں حذف کر دینے سے افسانہ کا اصل حسن قائم نہیں رہ سکتا۔ لہٰذا قارئین کو اس کے اصل اندازِ تحریر سے متعارف کرنے کے لیے ادارہ نے کوشش کی ہے کہ اردو کے محاسن و محاورات کو حتی الامکان برقرار رکھتے ہوئے اس کے شاہکار ("La Messe d' athee") کا لفظی ترجمہ کیا جائے۔ "ہمدردِ صحت"

ڈاکٹر بیانکون ، وہ نامور طبیب جس نے علم الاعضا کے متعلق اپنے قابلِ قدر نظریوں سے دنیائے طب میں انقلاب برپا کر دیا اور جس نے نوعمری کے باوجود اس پیرس اسکول کے زمرۂ مشاہیر میں جگہ حاصل کر لی جو دنیا کا سب سے بڑا مرکزِ طب ہے اور جس کی خدمت میں تمام یورپ کے اطبا خراجِ عقیدت پیش کرتے ہیں، طبی پیشہ اختیار کرنے سے پیشتر سرجری سے خاص شغف رکھتا تھا۔ وہ فرانس کے سب سے بڑے سرجن دسپلین کا شاگرد تھا جسے بلا خوفِ تردید اس فن کا امام کہا جاتا ہے؛ اور جس کے متعلق دشمنوں کی رائے بھی یہ ہے کہ اس کے فنی کمالات اس کے ساتھ ہی مدفون ہو گئے۔ جو ہستیاں غیر معمولی طور پر قابل ہوں ان کا کوئی جانشین نہیں ہوتا۔ دسپلین بھی اپنا علم اپنے ساتھ ہی قبر میں لے گیا۔

بلند پایہ سرجنوں کی شہرت ایکٹروں کی طرح صرف ان کی زندگی تک رہتی ہے۔ اور جب وہ اس دنیا سے اٹھ جائیں تو کوئی شخص ان کی خداداد قابلیتوں کا صحیح تخیل بھی قائم نہیں کرسکتا۔ سرجن، ایکٹر اور بڑے بڑے ماہرینِ موسیقی بھی "مردانِ وقت" ہوتے ہیں، جن کی عظمت

شہرت برقِ جوالہ کی طرح ذرا دیر کے لیے نظروں کو خیرہ کر کے کالی گھٹاؤں میں روپوش ہو جاتی ہے۔ کل تک وسپلین کا نام بچہ بچہ کی زبان پر تھا لیکن آج عملی طور پر لوگ اسے بھول چکے ہیں۔ ہاں اگر اس کی یاد قایم ہے تو بس کے ہم پیشہ مشہور ماہرینِ طب میں۔ ان کے علاوہ اب اس کا کوئی نام بھی نہیں جانتا۔

ڈاکٹر واسپلین کی تشخیص بہت زبردست تھی۔ مریض کی صورت دیکھتے ہی اسے نہ صرف مرض کو پوری کیفیت بلکہ مریض کی تمام انفرادی خصوصیات معلوم ہو جاتی تھیں اور وہ موسم کی حالت اور مریض کے مزاج کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے بالکل صحیح رائے قایم کر لیتا تھا کہ اس مریض کا اپریشن کتنے بج کر کتنے منٹ پر کرنا چاہیے۔ اسے جسمِ انسانی ہی کے تمام رازوں کا نہیں بلکہ اسرارِ قدرت کا بھی بہت کچھ علم تھا اور وہ فضا کے ان عنصروں اور ابتدائی مادّوں کی کنہ۔ وحقیقت سے خوب واقف تھا جو انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

قدرت کے پوشیدہ راز وہ کسے سمجھاتا۔ وہ بخیل نہ تھا۔ اس کی خواہش تھی کہ اس نے ذاتی غور و فکر سے عروسِ قدرت کی جو نقاب کشائی کی ہے اس سے دنیا کو متعارف کرے لیکن طب اور سرجری کے نکات سیکھنے والے تو بہت تھے مگر اسرارِ قدرت کے سمجھنے والے

کم اس لیے وہ زیادہ تر تنہائی کی زندگی بسر کرتا تھا اور یہ چیز بھی اس کی شہرت کے لیے خودکشی ثابت ہوئی۔ ڈاکٹر وسپلین کے خیال میں دنیا کی فضا ایک قسم کا لفافہ تھی جس کے اندر سے تمام چیزیں پیدا ہوتی ہیں اس کے نزدیک زمین کی حیثیت انڈے کی تھی اور وہ یہ پہیلی بوجھ نہ سکا تھا کہ انڈا پہلے پیدا ہوا یا مرغی۔ لیکن ایمان کی بات یہ ہے کہ وہ نہ انڈے ہی کو تسلیم کرتا تھا اور نہ مرغی کو۔ نہ وہ اس فطرت حیوانی ہی کا قائل تھا جس سے نسلِ انسانی معرضِ وجود میں آتی ہے اور نہ انسان کے بعد باقی رہنے والی روح کا۔ وہ مشککین میں نہ تھا۔ اسے ہر بات کا پورا یقین تھا اور ہر بات کے لیے مکمل دلیل۔ دوسرے الفاظ میں یوں سمجھیے ڈاکٹر وسپلین راسخ العقیدہ ملحد تھا۔ اس نے اپنی جوانی کے زمانہ سے اس وقت تک ہزاروں انسانوں کے اجسام کی چیر پھاڑ کی ـــــ ان کے مرنے سے پہلے بھی اور مرنے کے بعد بھی ـــــ لیکن اسے کہیں وہ روح نظر نہ آئی جسے تسلیم کرنا پرستارانِ مذہب کے لیے ضروری ہے۔ وہ جانتا تھا کہ جسمِ انسانی میں ایک مرکزِ نخاعی ہے ایک مرکزِ عصبی ایک مرکزِ تنفس اور ایک دورانِ خون کا مرکز۔ لیکن اسے مرکزِ روح کہیں نظر نہیں آتا تھا اور وہ اوّل الذکر دو مراکز باہم اس قدر مربوط سمجھتا تھا کہ آخر زمانۂ عمر میں اسے یقین واثق ہو گیا کہ سننے کے لیے قوتِ سامعہ اور دیکھنے کے لیے قوتِ باصرہ بھی ضروری نہیں ہے!

دنیا کے تمام بڑے آدمیوں کی طرح اس کی زندگی میں بھی ایک خاص قسم کا ہیجان تھا اور وہ بھی حاسدوں کے اعتراضات کا نشانہ بنتا تھا۔ اس کے علم و فضل کے خلاف لب کشائی کی تو کسی میں بھی جرات نہ تھی۔ اس کی عظمت و شہرت سے جل کر لوگ اس کی عادات و اطوار پر اعتراضات کرتے رہتے تھے۔ کوئی اسے سنکی کہتا تھا اور کوئی مراقی۔ بات بھی یہ ہو کہ وہ رسم و رواج کی پابندیوں سے آزاد تھا۔ کبھی تو نہایت عمدہ اور قیمتی پوشاک زیب تن کرتا اور کبھی پوشاک کے بارے میں مکمل بے اعتنائی برتتا۔ کبھی تو اس کے لیے چند قدم پیدل چلنا بھی دشوار ہوتا اور کبھی میلوں تک پیدل چکر کاٹتا۔ کبھی لوگوں سے گفتگو کرتے وقت اس کا لب و لہجہ سخت ہو جاتا اور کبھی وہ محبت و اخلاق کی مجسم تصویر بن جاتا۔ کبھی تو اس کی کفایت شعاری کنجوسی کی حد تک پہنچ جاتی اور کبھی وہ اپنی زندگی کا سارا اندوختہ کسی جلاوطن اور بد نصیب عالم طب کی امداد پر چند روز کے اندر صرف کر دیتا۔ ان حرکتوں کی بنا پر لوگ اس کے خلاف متضاد فیصلے کرنے پر مجبور بھی تھے۔

اسے نفسیات انسانی کے مطالعہ کا بہت شوق تھا۔ وہ لوگوں کی زندگی کی سنجیدہ ترین اور رکیک ترین حرکات سے ان کے اصل کردار کی جھلک دیکھ چکا تھا۔ بڑے آدمیوں کی تمام خصوصیات ایک دوسرے سے مربوط ہو جاتی ہیں۔ اگر کوئی بڑا آدمی اتنا حاضر جواب نہیں ہوتا جتنا کہ قابل ہوتا ہو تو یہ بھی سچ ہو کہ اس کی حاضر جوابی ان لوگوں کی حاضر جوابیوں سے کہیں زیادہ گہری ہوتی ہو جنھیں عام طور پر حاضر جواب کہا جاتا ہو۔ جو لوگ ذہانت مجسم ہوں انھیں ہر چیز کے اخلاقی پہلو پر اندرونی بصیرت حاصل ہو جاتی ہو اور اس بصیرت کو کسی خاص راہ تخیل میں استعمال بھی کیا جا سکتا ہو لیکن کوئی شخص پھول اور اسے کھلانے والے سورج کا بیک وقت مطالعہ نہیں کر سکتا۔ یا تو اسے پھول ہی کو دیکھنا پڑے گا۔ یا سورج کو۔ اس کی مثال ایک ایسے ڈاکٹر کی تھی جو بادشاہ کے ایک جاں بلب معزز درباری کا علاج کر رہا تھا۔ درباری کی حالت جب افاقہ پذیر ہوئی تو اس نے ڈاکٹر سے پوچھا،

"بادشاہ سلامت کا کیا حال ہے" ڈاکٹر نے جواب دیا "درباری کی حالت سنبھل رہی ہو تو بادشاہ کی حالت خود بخود سنبھل جائے گی"

دسیلین محض ایک بلند پایہ ڈاکٹر یا سرجن نہیں بلکہ غضب کا بذلہ سنج بھی تھا۔

دسیلین کی زندگی اپنے معاصرین کے سامنے جو اہم مسائل پیش کرتی تھی ان میں سے ہم نے صرف ایک دلچسپ مسئلہ پر روشنی ڈالی ہو۔ کیونکہ اس کا حل فسانہ کے اختتام پر ملے گا اور اس کی روشنی میں بہت سے لغو الزامات رفع ہو جائیں گے جو دسیلین کے خلاف عاید کیے جاتے ہیں

اسپتال میں دسپلین کے بہت سے شاگرد تھے۔ لیکن ہوریس بیانکو کا شمار ان تلامذہ میں تھا جن سے دسپلین کو بہت محبت تھی۔ یہ واقعہ ہو کہ وہ دسپلین ہی کی شفقت کے سہارے ترقی کے مدارج طے کر رہا تھا۔ ہوریس بیانکون کی طالب علمی کا زمانہ اسی افلاس میں گزرا جسے بڑے آدمیوں کے لیے محکِ امتحان سمجھا جاتا ہو۔ اس میں اتنی استطاعت نہ تھی کہ اسپتال میں بورڈر طالب علم کی حیثیت سے رہ سکے لہٰذا اس نے شہر کی ایک دور افتادہ تنگ گلی میں ایک چھوٹا سا ٹوٹا پھوٹا مکان کرائے پر لے رکھا تھا۔ دن کو ڈیڑھ میل کی مسافت طے کر کے اسپتال پہنچتا اور شام کو اپنے اس چھوٹے سے مکان میں واپس جا کر پڑ رہتا۔ اس کے کھانے پینے کا انتظام بھی بہت ناقص تھا لیکن مفلس و نادار ہونے کے باوجود بیانکون تھا بہت ہی متواضع، غیور اور مہمان نواز۔ اگر اس سے کوئی دوست ملنے کے لیے آجائے اور اس وقت بیانکون کی جیب میں صرف اتنی رقم ہو کہ وہ رات کو کھانا کھا سکے تو بیانکون اپنے دوست پر اپنی ناداری کا راز ظاہر نہ ہونے دیتا۔ وہ اپنا جیب کی آخری پائی بھی اپنے دوست کی خاطر و مدارات پر صرف کر کے رات کو خود بھوکا سو رہے گا۔ دوستوں کی امداد کے لیے اپنے تن کے کپڑے تک گرو رکھ دینے میں اسے عذر نہ تھا اور پھر لطف یہ ہو کہ وہ خود اپنے دوستوں سے کسی چیز کا طالب و متوقع نہ ہوتا تھا۔ وہ خوش مزاج طالب علم تھا اور اس کی زندگی بے داغ تھی تعلیمی زندگی کا آخری زمانہ، نوجوانی، افلاس اور اولوالعزمی، خدا نہ کرے جو یہ چاروں باتیں یک جا ہو جائیں۔ بیانکون کی حالت قابلِ رحم تھی۔ لیکن ڈاکٹر دسپلین کی چشمِ کرم نے اس کی زندگی کی تلخیوں کو مسرت سے بدل دیا۔ اس نامور سرجن کو جب اپنے ہوشیار شاگرد کے محاسن اور ساتھ ہی کمزوریوں کا بھی علم ہوا تو اس نے بیانکون کو بورڈر کی حیثیت سے اسپتال میں رہنے کی اجازت دے دی۔ اور صرف یہی نہیں بلکہ اسے اپنے زمرۂ احباب میں شامل کر لیا۔ جب میڈیکل کالج کے کسی نوجوان طالب علم کے شاملِ حال اس کے پروفیسر کی نظرِ عنایت ہو جائے تو یہ سمجھنا چاہیے کہ اس کا پیر شبدیزِ کامیابی کی رکاب پر ہو۔ دسپلین اب بیانکون کو اپنے اسسٹنٹ کی حیثیت سے دولت مند مریضوں کے گھر لے جاتا تھا اور اس طرح اس کی مالی حالت بھی سدھر گئی تھی۔ بارہا ایسا ہوا کہ دسپلین کا جب کوئی دولت مند مریض تبدیلِ آب و ہوا کے لیے کسی دوسرے مقام پر جاتا تو دسپلین تیمارداری اور دیکھ بھال کی غرض سے بیانکون ہی کو اس کے ساتھ کر دیتا تھا تھوڑے عرصہ میں یہ ہوا کہ بیانکون فرانس کے مایۂ ناز سرجن کا دستِ راست بن گیا اور دوسرے طلبا اس کی خوبیٔ قسمت پر رشک کرنے لگے۔







ایک دن بیانکون نے اپنے نامور استاد کو اطلاع دی کہ سان جیک کی تنگ و تاریک گلی میں ایک بہشتی دن رات کی محنت شاقہ اور افلاس کے ہاتھوں شدید بیماری میں مبتلا ہو گیا ہے۔ بوڑھا جاڑا آگزر گیا لیکن غریب کو سوائے سڑے گلے آلوؤں کے کوئی غذا نصیب نہیں ہوئی۔ نہ جانے اس خبر میں ڈاکٹر دسپلین کے لیے کیا کشش تھی کہ وہ اسپتال کے سارے مریضوں کو چھوڑ کر بیانکون کے ساتھ فوراً اس بہشتی کو دیکھنے کے لیے روانہ ہو گیا۔ وہ مریض کو اپنے ذاتی نرسنگ ہوم میں اٹھا لایا جہاں صرف بڑے بڑے دولت مند مریض ہی داخل ہو سکتے تھے۔ اور نہایت غور و فکر کے ساتھ اس کا علاج شروع کر دیا۔ چند دن کے بعد جب غریب بہشتی صحت یاب ہو گیا تو دسپلین نے اسے اپنے صرف سے ایک گھوڑا اور ایک پانی کی گاڑی دلا دی تاکہ وہ زیادہ کما بھی سکے اور پیٹھ پر مشک لادنے کی زحمت سے بھی بچ جائے۔

کچھ عرصہ کے بعد یہی بہشتی اپنے ایک غریب دوست کو لے کر ڈاکٹر دسپلین کے ساتھ آیا اور کہا "میرے محسن! یہ میرا دوست بہت ہی غریب اور بیمار ہے۔ دنیا میں غریبوں کا علاج سوائے آپ کے کون کر سکتا ہے۔" ڈاکٹر دسپلین نے گرم جوشی سے اس کا ہاتھ دبا کر کہا "تم کچھ فکر نہ کرو اور اپنے سارے بیمار دوستوں کو میرے پاس بھیج دیا کرو۔ میں سب کا علاج کروں گا اور سب کو مفت دوا دوں گا۔"

ڈاکٹر دسپلین نے اس غریب آدمی کا علاج بھی بہت محنت سے کیا اور بیانکون کو اپنے نامور استاد کا رازدار بن جانے کے بعد پہلی مرتبہ محسوس ہوا کہ ڈاکٹر دسپلین کو قصبہ اودرنے کے باشندوں اور خاص کر بہشتیوں سے بہت گہری ہمدردی ہے لیکن اس کی وجہ بیانکون پر ظاہر نہ ہو سکی۔ دوسرے طلبا کی توجہ اس جانب مبذول نہ ہوئی کیونکہ اسپتال میں امیر و غریب ہر طرح کے مریض آتے ہی رہتے تھے۔

اتوار کے دن کالج میں چھٹی تھی اور بیانکون صبح کے وقت کسی ضروری کام سے شہر گیا تھا۔ نو بجے دن کے قریب اس نے واپسی میں دیکھا کہ اس کا استاد تیزی سے قدم بڑھاتے ہوئے ایک گلی کے اندر چھوٹے سے گرجا میں جا رہا ہے۔

بیانکون مجسمۂ حیرت بن کر رہ گیا۔ وہ ڈاکٹر دسپلین کے عقائد سے خوب واقف تھا۔ ایک غالی ملحد جو حیات بعد الممات کا قائل نہ ہو اور خدا کا نام سن کر مذاق اڑاتا ہو اسے گرجا سے کیا واسطہ!

سوچا کہ شاید وہ گرجا کے بیمار پادری کو دیکھنے آیا ہوگا۔ لیکن اتوار ہو یا اور کوئی دن، دسپلین صبح کے وقت تو ہمیشہ بہت مصروف رہتا ہے اور اسے اتنی فرصت ہرگز نہیں مل سکتی کہ وہ اس قدر مسافت پیدل طے کرے، اور وہ بھی خدا کو ماننے والے "بیوقوف" پادری کے لیے!

بیانکون کے دل میں رازجوئی کا جذبہ متحرک ہوا اور وہ بھی اپنے استاد کے پیچھے دبے پاؤں گرجا میں داخل ہو گیا۔ وہاں اس نے کیا دیکھا ——؟

ملحد دسپلین نہایت عقیدت سے قربان گاہ کے سامنے دوزانو بیٹھا ہے اور اس کی آنکھوں سے آنسو رواں ہیں ——

اب دسپلین جو فرشتوں کا نام سن کر کہہ دیتا تھا کہ وہ اس مخلوق کے وجود کا قائل نہیں جو کبھی اس کے پاس اپریشن کے لیے نہ آئے، وہی دسپلین جو نبیوں کو سرمایہ داروں کا ایجنٹ سمجھتا تھا اور جس کے نزدیک ولیوں کی حیثیت اس سے زیادہ اور کچھ نہیں

تھی کہ تنگ و تاریک حجروں میں دن رات کی ریاضت اور ناقص غذا سے ان کا دماغی توازن زائل ہو گیا تھا۔ بالکل پاگل ہو چکا تھا۔
پادری کا خطبہ ختم ہوا۔ دسپلین آنکھوں کے آنسو پونچھتا ہوا اٹھا اور اس نے گرجا کے مصارف کے لیے چند روپے پادری کے ہاتھ میں دیے۔ بیانکون نے یہ سب کچھ حیرت سے دیکھا اور اپنے استاد کی نظر بچا کر چپکے سے باہر نکل گیا۔ وہ یہ نہیں چاہتا تھا کہ دسپلین اسے اپنا جاسوس سمجھے۔

دوسرے دن جب وہ اپنے نامور استاد کے ساتھ ناشتہ کر رہا تھا، اس نے دسپلین کو خوش مزاج دیکھ کر عبادت اور خدا پرستی کا ذکر چھیڑ دیا۔ دسپلین نے تیوری پر بل ڈال کر بے ساختہ جواب دیا "جس چیز کو تم جیسے بیوقوف نوجوان خدا پرستی کہتے ہیں وہ خالص ریاکاری ہے۔ جن لوگوں کو تم مقدس پیشوایانِ دین سمجھتے ہو وہ ظالم رجا بر بادشاہوں اور غریبوں کا خون چوسنے والے سرمایہ داروں کے تنخواہ دار ملازم ہیں جنہوں نے غریبوں کو غلامی کی زنجیروں میں جکڑے رکھنے اور اپنے خداوندانِ نعمت کے واسطے فتوحات کے نئے نئے دروازے کھولنے کے لیے مذہب کا ڈھونگ رچایا۔ تقدیر پر صابر و شاکر رہنے، دنیاوی دولت و اقتدار کو وبالِ آخرت سمجھنے اور عذابِ جہنم سے ڈرنے کی تعلیم کا مقصد کیا ہے؟ صرف یہ کہ غریب آدمی صبر و شکر کے ساتھ بادشاہوں اور امیروں کے غلام بنے رہیں اور یہ سمجھ کر کہ آخرت میں یہ سلاطین و امراء جہنم کے



بھڑکتے ہوئے شعلوں میں جھونکے جائیں گے اور ہم حور و قصور کے مالک بنیں گے، ان کے دنیاوی اقتدار کے خلاف علمِ بغاوت بلند نہ کریں اور انھیں اپنا خون چوسنے دیں ۔۔۔ دنیا میں مذہب کے نام پر کس قدر خونریزی ہوئی، کتنے غریبوں کا خون بہایا گیا؟ کیا تم تاریخ سے ناواقف ہو؟ میں اس مذہب کو کس طرح مان سکتا ہوں جس کا دامن بنی نوع انسان کے خون سے گلنار ہو اور جو دنیا میں فتنہ و فساد کی جڑ ہو ۔۔۔"

مذہب اور خدا پرستی کے خلاف ڈاکٹر دسپلین کی پرجوش تقریر کا سلسلہ اسی طرح جاری رہا۔ اس کی آنکھیں غصہ سے سرخ ہو رہی تھیں۔ غریب بیانکون تصویرِ حیرت بنا ہوا سوچ رہا تھا کہ میں نے کل دن کے وقت جس شخص کو قربان گاہ کے سامنے دو زانو اور اشک بار دیکھا تھا آیا وہ میرا ملحد استاد دسپلین ہی تھا یا اور کوئی شخص!

اس واقعہ کو کئی ماہ گزر گئے۔ بیانکون نے اس کے متعلق اپنے استاد سے کبھی ذکر تو نہیں کیا لیکن یہ خلش اس کے دل میں ہمیشہ چٹکیاں لیتی رہتی تھی۔ ایک دن بیانکون کی موجودگی میں کالج کے ایک پروفیسر نے ڈاکٹر دسپلین سے کہا "آج صبح آپ گرجا کیوں گئے تھے؟" دسپلین نے بے پروائی سے جواب دیا "پادری بیمار ہے اسے دیکھنے گیا تھا۔ ایک معزز ڈیوک نے مجھ سے اس کی سفارش کی تھی۔"

پروفیسر مطمئن ہوگیا لیکن اس جواب سے بیانکون کی تسلی نہ ہوئی۔ اس نے جنتری دیکھا تو معلوم ہوا کہ یہ وہی تاریخ اور وہی وقت تھا جب اس نے اپنے استاد کو پہلی مرتبہ گرجا جاتے دیکھا تھا۔ بیانکون نے تاریخ اپنی نوٹ بک پر درج کرکے تہیہ کرلیا کہ چاہے جو کچھ بھی ہو وہ اس راز کو ضرور حل کرے گا۔

سال ختم ہوا۔ وہی تاریخ آئی بیانکون اب طالب علم نہ تھا۔ بلکہ فارغ التحصیل ہوچکا تھا۔ وہ وقت معینہ پر گرجا کے پاس چھپ کر کھڑا ہوگیا۔ نو بجے اس نے دیکھا کہ ڈاکٹر دسیلین چوروں کی طرح منہ چھپائے ہوئے گرجا میں داخل ہورہا ہے۔ بیانکون بھی اندر چلا آیا۔ دیکھا اور خوب آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر دیکھا کہ اس کا سابق پروفیسر دسیلین قربان گاہ کے سامنے انتہائی عقیدت کے ساتھ دوزانو ہوا اور زار و قطار رو رہا ہے۔ اب شک و شبہ کی کوئی گنجائش نہ تھی۔ خطبہ جب ختم ہوا اور ڈاکٹر دسیلین پادری کو روپے دے کر رخصت ہوگیا تو بیانکون نے آگے بڑھ کر پادری سے پوچھا "کیا یہ صاحب جنھوں نے آپ کو روپے دیے۔ ڈاکٹر دسیلین تھے؟"

پادری نے اثبات میں جواب دیا۔

بیانکون نے پوچھا "کیا وہ آپ کے گرجا میں برابر آتے رہتے ہیں؟"

پادری نے جواب دیا "میں بیس سال سے اس گرجا کا انچارج ہوں۔ اس دوران میں ڈاکٹر دسیلین صرف چار بار آئے ہیں۔ وہ صرف سال میں ایک بار مقررہ تاریخ پر آتے ہیں اور آج کے دن کی عبادت خاص طور پر ان ہی کے لیے ان ہی کے روپے سے ہوتی ہے۔"

بیانکون گرجا سے رخصت ہوا لیکن وہ دل میں سوچ رہا تھا کہ آخر یہ راز کیا ہے۔

اس نے کئی مرتبہ ڈاکٹر دسیلین سے یہ راز معلوم کرنے کا ارادہ کیا لیکن اسے تخلیہ کا موقع نہ ملتا تھا اور یہ بات ایسی نہ تھی جسے وہ دوسرے احباب کے سامنے دریافت کرسکتا۔ یہاں تک کہ سات برس گزر گئے۔ فرانس میں انقلاب کے شعلے بھڑکے۔ ملوکیت کے ساتھ ہی پاپائے مقدس کے اقتدار کے خلاف بھی علم بغاوت بلند ہوا۔ لوگوں نے جمہوریت پسندی کے بادۂ تند و تیز سے سرشار ہوکر آرچ بشپ کے مکان پر یورش کردی اور مقدس طلائی صلیب کو توڑ کر پھینک دیا۔ پیرس میں مخالفانِ مذہب کے پرجوش مظاہرے ہورہے تھے اور عامۃ الناس پوپ کے نائب پادریوں کو غدار اور وطن فروش سمجھتے تھے۔ سال میں وہی مقررہ وقت آیا اور اس مرتبہ بھی ڈاکٹر دسیلین اسی گرجا میں پوری عقیدت کے ساتھ شریکِ عبادت ہوا۔

بیانکون سے اب ضبط نہ ہوسکا اس نے عبادت ختم ہونے کے بعد گرجا ہی میں ڈاکٹر دسیلین کا ہاتھ پکڑ کر کہا "میرے محترم استاد۔ گستاخی معاف ہو۔ میں آپ کو کئی سال سے اس گرجا میں شریکِ عبادت دیکھ رہا ہوں۔ لیکن پاسِ ادب سے خاموش تھا۔ لیکن اب مجھ سے ضبط نہیں ہوسکتا۔ ازراہِ کرم مجھے بتائیے کہ آخر یہ راز کیا ہے۔ آپ جیسے کٹر ملحد کو اور پھر آشوبِ زمانہ میں جب کہ جمہوریت پسندوں نے مذہب

کے خلاف بغاوت بھی شروع کردی ہو تو گرجا میں شریک جماعت ہونے سے کیا واسطہ ؟"

دسلین نے مسکرا کر جواب دیا" اس میں تعجب کی کیا بات ہے تم مجھے بھی ان لوگوں کی طرح سمجھو جنھیں پیشوایان مذہب کہا جاتا ہے۔ یعنی ظاہر میں تو بڑے عابد اور خدا پرست لیکن باطن میں پکے ملحد اور دشمن خدا"

یہ کہہ کر دسلین نے روئے سخن بدلنے کے لیے فوراً سیاسی انقلابات کا ذکر چھیڑ دیا۔

بیانکون بولا" معاف فرمائیے میں اس وقت آپ سے سیاسیات پر بحث کرنا نہیں چاہتا۔ آپ تو مجھے صرف یہ بتا دیجیے کہ آپ کو گرجا میں عبادت کے لیے تشریف لانے اور آج کی عبادت کے مصارف ادا کرنے کی ضرورت کیوں محسوس ہوئی ؟"

بیانکون کا اصرار جب غالب آیا تو دسلین آہ سرد بھر کر بولا "پیارے بیانکون! میرے پرانے زخموں کو کیوں تازہ کرتے ہو۔ میں چراغ سحری ہوں۔ مجھے زندگی کے ابتدائی دور کی یاد نہ دلاؤ"

بیانکون کسی طرح نہ مانا۔ ڈاکٹر دسلین اسے پیرس کے ایک قدیم ترین بھیانک محلہ میں لے گیا اور ایک ایسے پرانے مکان کی چھٹی منزل کی طرف انگلی سے اشارہ کرکے جس کی ہر منزل سے وحشت اور ویرانگی برستی تھی بولا "میں دو سال تک اس مکان میں رہا ہوں"

بیانکون سمجھا کہ دسلین شاید پھر بات ٹالنا چاہتا ہے۔ بولا آپ مجھے یہ مکان کیوں دکھاتے ہیں۔ میں اس سے واقف ہوں، پیرس کے بہت سے طلبا اس مکان کو 'بڑے آدمیوں کا دڑبہ' کہتے ہیں کیوں کہ اس مکان میں آرتھیز وغیرہ فرانس کی کئی مشہور ہستیاں اپنی غربت کے پرمحن ایام گزار چکی ہیں۔ آپ کی تو وہی مثل ہے کہ سوال از آسمان جواب از ریسمان۔

دسلین بولا "گھبراؤ نہیں۔ تمھارے سوال کا اسی مکان سے گہرا تعلق ہے —— میری زندگی کا وہ حصہ جب میں 'اس بڑے آدمیوں کے دڑبہ' میں رہتا تھا۔ بہت ہی تلخ اور دردناک تھا دکھ کے مصارف کا تو ذکر ہی کیا ہے میرے پاس کھانے پینے تک کو نہ تھا میں اس مکان سے جسے تم "بڑے آدمیوں کا دڑبہ" کہتے ہو بھوکا پیاسا مدرسہ جاتا تھا۔ تن پر چیتھڑے، پیروں میں بالکل پھٹے ہوئے جوتا میرے پاس دستانے نہ تھے۔ سردی سے ٹھٹھری ہوئی انگلیوں میں جب لکھنے کی طاقت باقی نہ رہتی تھی تو میں انھیں منھ سے پھونک پھونک کر گرم کرنے کی ناکام کوشش کرتا تھا سامات کو جب مجھے اپنے پھٹے پرانے کپڑوں میں زیادہ سردی

معلوم ہوتی تو میں کمرے میں طرح طرح کی ورزشیں شروع کر دیتا اور مجھے اپنے جسم کا پسینہ بخارات کی شکل میں نظر آتا۔ میرے پاس فیس ادا کرنے کے لیے روپیہ تھا نہ کتابیں خریدنے کے لیے۔ تم جانتے ہو کہ میں مشتعل مزاج اور افسردہ خاطر انسان ہوں۔ اس لیے میرا کوئی دوست اور مددگار بھی نہ تھا۔ چند روپے میرا ایک رشتہ دار بطور امداد بھیج دیتا اور کچھ میں مزدوری کرکے کما لیتا تھا لیکن یہ رقم میرے مصارف کے لیے بالکل ناکافی تھی۔ بہرحال میں زندگی کی اس دردناک کش مکش کا کسی نہ کسی طرح مقابلہ کر رہا تھا۔ میں نے ایک غریب نانبائی سے معاملہ طے کر لیا تھا۔ وہ میرے ہاتھ باسی روٹی کے ٹکڑے سستی قیمت پر فروخت کر ڈالتا تھا۔ میں ان ٹکڑوں کو ایک پیسے کے دودھ میں بھگو کر کھا لیتا تھا۔ یہی میرا ناشتہ تھا اور یہی دن کا کھانا۔ مدات کا کھانا میں ایک شب ناغہ کرکے بورڈنگ ہاؤس میں کھاتا تھا۔ جہاں مجھے آٹھ آنے ادا کرنا پڑتے تھے۔ اس طرح میرا ناشتہ اور کھانے کا خرچ ساڑھے چار آنے یومیہ سے زیادہ نہ تھا۔ ہوٹلوں کا تو ذکر ہی کیا ہر شہر کی دورافتادہ سڑکوں پر جو چھوٹے چھوٹے چائے خانے اس، میں انہیں بھی بہت ہی عزت و احترام کی نگاہوں سے دیکھتا تھا اور ان کے سامنے سے گزرتے ہوئے سوچتا تھا کہ "اے خدا! کیا میری زندگی میں کبھی وہ دن بھی آئے گا جب میں اس ہوٹل میں موعودہ یہ داخل ہو کر کافی یا گرم دودھ کی ایک پیالی پی سکوں؟



"مجھے کوئی بدمزاج کہتا تھا کوئی رونی صورت۔ لیکن آہ لوگ ایک ایسے شخص کی روحانی تکلیف اور کش مکش کو محسوس نہیں کر سکتے تھے جو سوسائٹی کی پست ترین سطح سے ابھرنے کی کوشش کر رہا ہو۔ میرے پاس کچھ نہیں تھا۔ اور میں یہ لفظ رسمی طور پر نہیں بلکہ اس کے حقیقی معنوں میں استعمال کر رہا ہوں۔ پیرس میں شاید ایک شخص بھی اس بات کا اندازہ نہیں کر سکتا کہ کچھ نہیں کے معنی درحقیقت کچھ نہیں ہیں۔ پیارے بیانکون! میں اپنی مصیبتوں کی دردناک داستان پوری تفصیل کے ساتھ سنانا نہیں چاہتا۔ اگر کسی دوست کو سنانا بھی چاہوں تو میرے حلق میں ایک خاص قسم کا عصبی تشنج پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن اس تصویر کا دوسرا رخ بھی ہے۔ جس مفلسی کے خوفناک تصور سے میرے جسم کے رونگٹے آج بھی کھڑے ہو جاتے ہیں، اسی مفلسی کے طفیل میں مجھے چشم بصیرت حاصل ہوئی اور میں نے ترقی کے اعلیٰ مدارج طے کیے۔ میں جانتا تھا کہ دنیا میں میرا کوئی رفیق و غمگسار نہیں ہے اور اپنے مستقبل کو بنانا یا بگاڑنا خود میرے ہاتھ میں ہے۔ لہٰذا میں بہت ہی محنت سے پڑھتا تھا اور یہ واقعہ ہے کہ میں پیٹ کی روٹی سے زیادہ چراغ کے تیل پر پیسے صرف کرتا تھا۔ مفلسی کا بھلا ہو، کہیں آنا نہ جانا، کوئی سیر نہ تفریح۔ سارا وقت مطالعہ کی نذر ہو جاتا تھا۔ اسی زمانہ میں میں نے انسانوں یا انسان نما حیوانوں

کو ان کے اصلی خط و خال میں دیکھا اور یہی وہ زمانہ ہے جب مجھے مذہبی پیشواؤں اور دولت مندوں سے سخت نفرت ہوگئی۔ جب کوئی دولت مند مریض مجھ سے گلہ کرتا ہے کہ "ڈاکٹر صاحب آپ اپریشن کی فیس زیادہ لیتے ہیں" تو مجھے اس پر غصہ آتا ہے اور میں سوچتا ہوں کہ کاش میں اس شخص کو پیرس کے عظیم الشان شہر میں یکہ و تنہا دیکھوں۔ اس کی جیب میں ایک پائی نہ ہو۔ تن پر کپڑے نہ ہوں۔ سر پر ٹوپی نہ ہو۔ پیروں میں جوتا نہ ہو۔ سونے کے لیے بستر نہ ہو۔ کوئی یار و مددگار نہ ہو۔ کہیں سے قرض کی امید نہ ہو اور اسے صبح سے رات تک، گرمی کی دھوپ، برسات کے مینہ اور موسم سرما کی برف باری میں محنت و مشقت کے لیے مجبور کیا جائے تب میں دیکھوں کہ وہ کیا کرتا ہے اور کہاں اپنا تنور شکم بھرنے جاتا ہے۔ بیانکون! کبھی کبھی جو تم مجھے غم و غصے کی حالت میں دیکھتے ہو اس کی وجہ یہ ہے کہ مجھے اپنی ابتدائی زندگی کی روح فرسا تکالیف یاد آجاتی ہیں۔ ساتھ ہی اس سنگ دلی اور خود غرضی کا خیال آتا ہے جس کی ہزاروں مثالیں میں نے اعلیٰ ترین طبقے کے لوگوں میں دیکھیں ―"

بیانکون قطع کلام کرکے بولا، "میرے محترم استاد! پھر آپ نے اپنا لکچر شروع کردیا۔ شاید آپ اصل مقصد سے گریز کرنا چاہتے ہیں۔"

دسپلین نے ہنس کر کہا، "خیر میں اسی مکان میں رہتا تھا۔ اور اپنے پہلے طبی امتحان کی تیاریاں کر رہا تھا۔ لیکن میری جیب میں ایک پیسہ بھی نہ تھا۔ اگر کہیں سے کچھ امید تھی تو ایک ٹرنک کے آنے کی جس میں میری ایک رشتہ کی خالہ نے بہت سے کپڑے میرے لیے بھر کے بھیجے تھے۔ جب میں مڈل اسکول میں تھا تو وہ ٹرنک میری قیام گاہ پر پہنچا اور ایک جرمن موچی نے جو میرے ساتھ رہتا تھا، بیس فرانک محصول کے ادا کرکے یہ ٹرنک چھڑا لیا۔ جب میں نے اسکول سے واپس آکر اس سے اپنا ٹرنک طلب کیا تو اس نے صاف جواب دے دیا کہ جب تک بیس فرانک کی رقم ادا نہ کی جائے گی وہ مجھے ٹرنک نہ دے گا۔ میں بہت پریشان ہوا اور کئی گھنٹے تک اس ادھیڑبن میں پیرس کی سڑکوں کے چکر کاٹتا رہا کہ کسی طرح مجھے وہ ٹرنک مل جائے، تاکہ میں کپڑے فروخت کرکے بیس فرانک جرمن موچی کو بھی ادا کردوں اور مجھے بھی بعض اور ضروری کتابوں کی خریداری کے لیے چند روپے مل جائیں۔ رات کو جب میں تھکا ماندہ مکان واپس آیا تو قصبہ اورنے کے ایک بہشتی نے جو برابر کے کمرے میں رہتا تھا مجھ سے کہا، "ابھی ذرا دیر ہوئی، مالک مکان آیا تھا۔ تمہارے ذمہ تین ماہ کا کرایہ ہو گیا ہے۔ وہ بہت ناراض تھا اور کہہ گیا ہے کہ اگر صبح تک مکان خالی نہ ہو گیا تو بہت برا ہوگا۔"

"یہ سن کر میرے خرمن ہوش و حواس پر بجلی گر پڑی — میں صبح اپنا پھٹا پرانا سامان اور کتابیں اٹھانے کیلیے مزدور کہاں سے لاؤں گا۔ مزدوری کہاں سے دوں گا۔ میں کہاں جاؤں گا۔ مجھے سر چھپانے کو کہاں جگہ ملے گی — میں دیوانوں کی طرح یہ کلمے دہراتا ہوا اپنے کمرے میں گھس گیا اور اپنے میلے کچیلے بستر پر گر کر زار و قطار رونے لگا۔ روتے روتے مجھے نیند آگئی — بدنصیب انسانوں کے لیے نیند ہی سب سے بڑی نعمت ہے۔ وہ تھوڑی دیر کے لیے اپنی فکریں بھول جاتے ہیں۔

"صبح جب میں روٹی کے سوکھے ٹکڑے پانی میں بھگو کر (آج میرے پاس دودھ کے لیے پیسہ نہ تھا) کھانے بیٹھا تو وہی بہشتی جس کا نام بورگے تھا میرے کمرے میں آیا اور بولا "میاں صاحبزادے! ظالم مکان دار نے مجھے بھی اپنے مکان سے نکال دیا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ بہشتیوں کو بسانے سے مکان خراب ہوتا ہے۔ میں نے سامان ڈھونے کے لیے ایک دستی ٹھیلا کرایہ پر لے لیا ہے۔ اگر کہو تو تمھارا سامان بھی اسی پر رکھ لوں۔ اس وقت میں اور تم ایک ہی کشتی پر سوار ہیں۔ میرا دنیا میں کوئی عزیز اور رشتہ دار نہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ تم بھی لاوارثوں کی طرح ہو۔ بہتر یہ ہوگا کہ ہم کوئی ایسا چھوٹا سا مکان تلاش کریں جہاں دونوں مل جل کر بسر اوقات کرسکیں۔

"میں نے اس غریب بہشتی کی ہمدردی کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا" بڑی دشواری یہ ہے کہ میرے پاس ایک پیسہ بھی نہیں۔ اور میرا ٹرنک نیچے کی منزل والے جرمن فوجی کے قبضہ میں ہے۔ اگر میں اسے بیس فرانک دے کر اپنا ٹرنک نہ لے سکوں تو اس میں بہت سے کپڑے ہیں جنھیں بیچ کر میں مکان دار کا کرایہ بھی ادا کرسکتا ہوں اور دودھ کی رقم بھی۔"

بہشتی نے جواب دیا" تم گھبراؤ نہیں میں نے اڑے وقت کے لیے کچھ روپیہ پس انداز کر رکھا ہے۔" شریف بورگے نے میری طرف سے مکان دار کو کرایہ کی رقم ادا کی اور جرمن فوجی کو بھی بیس فرانک دے کر میرا ٹرنک اس سے لے لیا اس نے دستی ٹھیلے پر اپنے سامان کے ساتھ میرا ٹرنک اور ٹوٹا پھوٹا فرنیچر بھی لاد لیا اور ہم دونوں مکان کی تلاش میں روانہ ہوئے۔ جس مکان پر "کرایہ پر خالی ہے" کا بورڈ نظر آتا تھا اس کے سامنے بورگے اپنا ٹھیلا روک لیتا تھا اور میں اوپر جا کر مکان کو اندر سے دیکھتا تھا۔ پیرس کی شاید ہی کوئی ایسی گلی باقی رہی ہوگی۔ جہاں ہم نے مکان تلاش نہ کیا ہو۔ لیکن کہیں کم کرایہ کا مکان نہ ملا۔ یہاں تک کہ شام ہوگئی اور جب ہم بالکل مایوس ہو رہے تھے ہمیں ایک غریب بوڑھی بیوہ کا ایک مکان ایسا مل گیا جس کا کرایہ بھی بہت کم تھا اور دونوں آرام سے رہ بھی سکتے تھے۔

"دوسرے دن جب میں نے شریف بورگے کے قرض کی ادائیگی اور دوسری ضروریات کے لیے ٹرنک کے کپڑے فروخت کرنے چاہے تو اس نے سختی سے ممانعت کی اور کہا، تم کپڑے فروخت نہ کرو تمھیں ان سے آرام ملے گا۔"

"میں نے کہا' اگر میں یہ کپڑے خود اپنے استعمال کے لیے رکھ لوں تو قرض کس طرح ادا کروں گا؟"

بورگے نے جواب دیا، 'کچھ فکر نہیں ادا ہو جائے گا۔'

"میں نے کہا' میرا امتحان ہونے والا ہے۔ مجھے بعض کتابوں کی خریداری کے لیے بھی تو روپوں کی ضرورت ہوگی۔'

بورگے نے میری طرف محبت کی نگاہوں سے دیکھ کر جواب دیا' بیٹے تم گھبراتے کیوں ہو۔ میں تمہارے لیے کتابوں کا انتظام کر دوں گا۔'

"غریب بورگے نے اپنا پیٹ کاٹ کاٹ کر کچھ روپیہ جمع کیا تھا پانی کی گاڑی اور گھوڑا خریدنے کے لیے۔ اس کی زندگی کی سب سے بڑی تمنا یہی تھی۔ لیکن اس نے اپنی اس عمر بھر کی کمائی سے میرا قرض ادا کیا اور جو رقم باقی رہی وہ میری کتابوں کی خریداری پر صرف کردی ——!"

یہ کہہ کر دسپلین کی آنکھوں میں آنسو آگئے اور وہ بیالحون کا ہاتھ دبا کر بولا "تم نے دیکھا ایک غریب انسان کا دل ——؟"

دسپلین نے اپنی گفتگو کا سلسلہ جاری رکھتے ہوئے کہا "بورگے اب میرے لیے باپ، نہیں نہیں، بلکہ شفیق ترین ماں بن گیا تھا۔ وہ میرا اسی قدر خیال رکھتا تھا جس قدر ماں اپنے کم سن بچے کا خیال رکھ سکتی ہو۔ وہ میرے غسل کے لیے پانی گرم کرتا، کپڑے دھوتا، ناشتہ اور کھانے کا انتظام کرتا۔ میرا کمرا اور کتابیں صاف کرتا۔ بازار سے ضروریات کی چیزیں خرید کر لاتا۔ میری قمیصوں میں بٹن ٹانکتا اور جوتے پر پالش کرتا۔ رات کو جب میں سونے کے لیے بستر پر لیٹتا تھا تو وہ لکڑیاں جمع کر آتش دان میں ڈال دیتا تھا تاکہ کمرا گرم رہے۔

"بورگے کی عمر تقریباً چالیس سال ہوگی۔ مضبوط گٹھا ہوا جسم۔ ڈاڑھی اور سر کے الجھے ہوئے بال، چوڑی پیشانی اور ہاتھ خاص طور پر کھردرے۔ اس کا دنیا میں کوئی نہ تھا۔ اور دنیا میں سوائے ایک کتے کے نہ کسی نے اس سے محبت کی تھی اور نہ اس نے کسی سے۔



تھوڑا ہی عرصہ پہلے یہ کتا مر گیا تھا اور وہ اکثر اسے یاد کرتا رہتا تھا۔ مجھے خوب یاد ہے کہ موجودہ مکان میں آنے سے پیشتر ایک مرتبہ بورگے نے مجھ سے پوچھا تھا کہ کیا گرجا میں اس کے کتے کی نجات کے لیے دعا ہو سکتی ہے؟

"میں نے کہا 'یہ کس طرح ممکن ہے؟'

"اس نے جواب دیا 'میرا کتا تو پکا عیسائی تھا۔ وہ میرے ساتھ بارہ سال سے برابر گرجا جاتا تھا اور جب تک دعا ہوتی رہتی وہ اس قدر خاموش رہتا تھا کہ دیکھنے والے تعجب کرتے تھے۔ مجھ سے بعض لوگ کہتے بھی تھے کہ میرا کتا تو گرجا میں درحقیقت دعا کرتا ہے۔'

"معلوم ہوتا ہے کہ بورگے کو اپنے آں جہانی کتے سے جو محبت تھی وہ اس نے اب میری جانب منتقل کر دی تھی۔ جب میں نے ڈاکٹری کا پہلا امتحان پاس کیا تو بورگے اس قدر خوش تھا کہ میں بیان نہیں کر سکتا۔ میں نے کتابیں خریدی تھیں اسی کے روپے سے امتحان کی فیس ادا کی تھی اسی کے روپے سے۔ لیکن اس کی کسی بات سے یہ مترشح نہ ہوتا تھا کہ وہ مجھ پر کوئی احسان کر رہا ہے۔

"دوسرے سال اس نے میرے اصرار پر میڈیکل کالج ہی کے بورڈنگ میں میرے قیام کا انتظام کر دیا تاکہ مجھے تعلیم میں زیادہ سہولت رہے۔ بورگے کو میری جدائی کا بہت صدمہ ہوا لیکن اس کے لیے وجہ تسکین یہ خیال تھا کہ میں ترقی کے میدان میں قدم بڑھا رہا ہوں

میں ہر چھٹی پر اس کے پاس آتا تھا۔ وہ بھی مجھے دیکھنے کے لیے برابر کالج آتا رہتا تھا اور مجھ سے کہتا تھا، "تم فکر نہ کرو۔ میں تمہارے آخری امتحان کے لیے روپیہ جمع کر رہا ہوں"۔

"بیانکون! اگر تم میرا وہ مقالہ دیکھو جو میں نے ڈاکٹری سند حاصل کرنے کے لیے لکھا تھا تو تمھیں معلوم ہوگا کہ میں نے اسے اپنے شفیق باپ بورگے کے نام معنون کیا ہے۔

"بورگے کی شفقت اور اس کے روپے سے میں نے ڈاکٹری کا آخری امتحان پاس کر لیا۔ میرے کمرے میں اوزاروں کا جو پاکٹ کیس رکھا ہے جس پر چاندی چڑھی ہوئی ہے، وہ مجھے بورگے نے امتحان پاس کرنے کی خوشی میں بطور انعام دیا تھا۔ آہ۔ بورگے نے مہینوں سوکھی روٹی کھائی تھی مجھے کافی اور گرم دودھ پلانے کے لیے۔ اس نے کئی مرتبہ فاقے کیے تھے مجھے پیٹ بھر کھلانے، میری کتابیں خریدنے اور میرے کپڑے بنانے کے لیے۔ ڈاکٹری پاس کرنے کے بعد میری زندگی کی سب سے بڑی خواہش یہ تھی کہ اپنے شفیق باپ بورگے کو زیادہ سے زیادہ آرام پہنچا سکوں۔ لیکن افسوس ہے کہ مسلسل محنت اور فاقہ کشی سے اپنی صحت میرے لیے بالکل برباد کر لی تھی۔ مجھے پریکٹس کرتے ہوئے ابھی ایک سال بھی نہ گزرا تھا کہ وہ بیمار ہو گیا۔ میں نے بہت غور و فکر سے اس کا علاج کیا۔ اپنے بعض قابل ترین اساتذہ کی امداد حاصل کی۔ اور اس کی تیمارداری میں دن کو دن اور رات کو رات نہ سمجھا۔ خدا خدا کر کے اسے آرام ہوا۔ میں بہت خوش تھا۔ لیکن تھوڑے عرصے بعد ہی مرض کا دوبارہ حملہ ہو گیا۔ پیارے بیانکون — کسی مریض کی جان بچانے کے لیے علم طب میں جو کوشش بھی ہو سکتی ہے وہ میں نے کی۔ اس کا بہتر سے بہتر علاج کیا۔ شہر میں کوئی ایسا نامی ڈاکٹر باقی نہ تھا جو میرے شفیق باپ کے علاج کے لیے نہ آتا ہو۔ لیکن آہ۔ کئی ماہ کی سخت تکلیف کے بعد میرے پدر ثانی بورگے نے میری آغوش میں جان دے دی۔

"دیہات کے سیدھے سادے لوگوں کی طرح بورگے پر بھی مذہب کا گہرا رنگ چڑھا ہوا تھا اور اسے مقدس دوشیزہ سے بہت عقیدت تھی۔ وہ جانتا تھا کہ مجھے مذہبی معاملات سے دلچسپی نہیں ہے۔ لیکن مرنے سے چند روز پہلے اس نے آنکھوں میں آنسو بھر کر مجھ سے کہا "اُرسیلین! دنیا میں سوائے تمھارے میرا کوئی نہیں ہے۔ میں اپنی نجات کے لیے کس سے کہوں۔ کون انتظام کرے گا؟"

اس کی زبان سے یہ درد بھرا فقرہ سن کر میں زار و قطار رونے لگا اور اس کے ناتواں ہاتھوں کو چوم کر کہا، "شفیق باپ! میرے عقائد جو کچھ بھی ہوں لیکن تمھاری روح کی تسکین کے لیے سب کچھ کروں گا" بوڑھے کی آنکھوں میں مسرت کی چمک پیدا ہو گئی۔ چنانچہ بوڑھے کی بیماری کے دوران میں بھی اس کے لیے گرجا میں برابر دعا کراتا رہا۔ اور اس کے مرنے کے بعد میں نے حضرت مریم مقدسہ کے گرجا میں یہ انتظام کر دیا ہے کہ سال میں چار مرتبہ میرے محسن بوڑھے کے لیے دعائے مغفرت ہوا کرے۔ جس تاریخ کو بوڑھے نے داعیٔ اجل کو لبیک کہا تھا میں خود گرجا میں جاتا ہوں اپنے محسن اعظم کی یاد میں چار آنسو بہانے کے لیے ــــ میں نہ خدا کا قائل ہوں نہ مذہب کا۔ لیکن اپنے بوڑھے کی آخری وصیت کے احترام میں قربان گاہ کے سامنے دو زانو ہو کر یہ دعا کرتا ہوں۔ "اے خدا ــــ اگر تیرا کہیں وجود ہو۔ اور تو نے کوئی ایسی جگہ بنائی ہو جہاں پاک اور بے گناہ انسانوں کو مرنے کے بعد بھیجا جاتا ہو تو میرے محسن بوڑھے کو تو وہاں بھیج دے۔ اگر بوڑھے کے لیے اب بھی کوئی تکلیف جھیلنا باقی ہو تو وہ تکلیف مجھ پر نازل کر دے۔ تاکہ میرا محسن اس مقام میں داخل ہو جائے جسے لوگ بہشت کہتے ہیں۔"

دسلین کے مرض موت میں بیانکون نے علاج کیا تھا۔ اس کا بیان ہے کہ دسلین اپنی موت کے

وقت تک ملحد تھا۔ لیکن یہ کس طرح ہوسکتا ہے کہ اورسٹے کے جس غریب سقے بورگے نے اپنی زندگی میں دسلپین کے بیے دنیاوی ترقیوں کا دروازہ کھولا تھا، اس نے مرنے کے بعد اس کے لیے روحانی ترقیوں کا دروازہ نہ کھولا؟

ترجمہ از: سید سردار علی صابری

موسم برسات میں صحت اور تن درستی کی حفاظت

برکھا رت برسات یعنی بارش کا موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک رہتا ہے لیکن ہندوستان کے جنوبی مغربی اور وسطی علاقوں میں جون کا مہینہ شروع ہوتے ہی آسمان پر کالی کالی گھٹائیں جھومنے لگتی ہیں۔ مور اور پپیہے اپنی عاشقانہ صداؤں سے فضا میں گونج پیدا کر دیتے ہیں۔ مورنی اپنی مستانہ خرامی سے اور مور اپنے رقص حسین سے فرش زمردیں کو رونق بخشتا ہے۔ پانی کا چھینٹا پڑتے ہی سوکھے ہوئے درخت ہری ہری چادریں اوڑھ لیتے ہیں۔ نباتات میں ایک دم زندگی کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے اس موسم کو ہندوستان کی بہار کہتے ہیں۔ کوئل اور پپیہا برسات کی بہار میں بلبل کی نمائندگی کے لیے مخصوص ہے۔ اس میں شک نہیں کہ برسات اور خاص طور پر ساون ایک عجیب طرح کی بہار بھی ہے اور بہار آفرینی کا ایک دلچسپ جادو بھی۔ اس مہینے میں سینوں میں ہوکیں اٹھنے لگتی ہیں اور زخم کھائے ہوئے پپیہے کی "پی کہاں" بہت سی ہجر نصیب ہستیوں کو یہ کہنے پر مجبور کر دیتی ہے،

ساون آیا تم نہیں آئے!

مگر برسات کی ان ساری بہاروں کا مزا برسات کی ان ستم ظریفیوں سے کرکرا ہو جاتا ہے جو پانی کی بوندوں اور جنگل کی سرسبزیوں میں چھپی ہوئی ہوتی ہیں۔

برسات کی ستم ظریفیاں۔ برسات کو اس کی جنت آفریں بہاروں کے باوجود طبی اصول سے سال کا بدترین اور خطرناک موسم کہا جاتا ہے۔ برسات کی کالی گھٹائیں اور ان کی آڑ میں بجلی کا شوخی و شرارت کی نیت سے سنہری لباس میں جلوہ دکھانا حقیقت میں ایک کھلی ہوئی ستم ظریفی ہے۔ بارش میں گرمی اور نمی کی زیادتی کے باعث گھاس پھوس اور دوسری نباتات کا گلنا اور سڑنا ضروری ہے۔ یہ سڑاند بخارات میں مل کر ہوا کو خراب کر دیتی ہے۔ گرمی اور سردی کے لحاظ سے موسم میں اعتدال نہیں ہوتا۔ ذرا سی دیر میں سردی ہو جاتی ہے اور ذرا سی دیر میں گرمی کی شدت سے پسینہ بہنے لگتا ہے۔ ان جلدی جلدی تبدیلیوں سے صحت کی کشتی بالکل اس طرح ہچکولے کھانے لگتی ہے جیسے دریا میں ایکا ایکی طوفان آ جانے سے ناؤ ڈانواں ڈول ہو جاتی ہے۔ ہوا کو سڑے ہوئے بخارات کی آمیزش خراب کر دیتی ہے اور پانی کو زمین کی گندگی جو پانی میں شامل ہو کر کنوؤں میں چلی جاتی ہے، خراب کر دیتی ہے۔ اس طرح ہوا اور پانی جو زندگی کے لیے نہایت ضروری اور مقدم ہیں خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کی خرابی سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور طرح طرح کی بیماریاں مثلاً ہیضہ، دست، پیچش اور موسمی بخار (ملیریا) پیدا ہو جاتی ہیں۔

برسات کی احتیاطیں برسات میں تبدیلیاں بہت جلد جلد ہوا کرتی ہیں اس لیے جسم کا خون پتلا اور معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ سردی لگنے یا رات کو کھلی ہوا میں سونے سے پھیپھڑوں، جگر اور تلی میں خون جمع ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس اندیشے سے بچنے کی غرض سے موٹے کپڑوں کا پہننا ضروری ہے۔ برسات میں سبز ترکاریوں کے زیادہ کھانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے ہری ترکاریوں کے کھانے میں کافی احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ زیادہ پانی بھی نہ پینا چاہیے۔ کچے اور گلے ہوئے پھل ہرگز نہ کھائیں۔ کھانا بھوک سے ذرا کم ہی کھائیں۔ جماع سے پرہیز کریں۔ گیلی اور سیلی جگہ میں قیام نہ کریں۔ پیٹ بھرا ہونے کی حالت میں سونے سے پرہیز کریں۔ کھانے کے ساتھ سرکہ، پیاز، پودینہ، اچار اور چٹنی ضرور کھائیں۔

برسات کا لباس بارش کے دنوں میں خشک اور موٹے کپڑے پہنیں تاکہ ٹھنڈی ہوا سے جسم محفوظ رہے۔ گیلے کپڑے ہرگز نہ پہنے جائیں۔ پسینے کی حالت میں کپڑے اتارنے میں جلدی نہ کریں۔

برسات میں غسل روزانہ نہانا ہر موسم میں مفید ہے۔ برسات میں بھی روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ لیکن جہاں تک ممکن ہو غسل کے لیے گرم پانی استعمال کریں۔ اور پسینہ کی حالت میں غسل نہ کریں۔ غسل کے بعد تولیے سے بدن کو خوب پونچھ ڈالیں، پھر سوکھے کپڑے پہن لیں۔

برسات میں غذا نہایت لطیف اور جلد ہضم ہونے والی کھانی چاہیے۔ باسی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس موسم میں عام طور پر

پکوان کا دستور ہے۔ اس میں شک نہیں کہ یہ دستور مفید ہے مگر تیل کا پکوان کھانے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ برسات میں سبز ترکاریوں کی کثرت بھی مضر ہے۔ جو پھل برسات میں پیدا ہوتے ہیں ان کے کھانے میں بھی احتیاط ضروری ہے۔

برسات میں پانی کی احتیاط

برسات میں زمین کی ساری گندگیاں اور کثافتیں مینہ کے پانی میں مل کر سیلاب کے ذریعہ سے کنووں میں پہنچ جاتی ہیں اور کنووں کا پانی خراب ہو جاتا ہے۔ برسات کی وجہ سے کنووں کا پانی، جو کہ گدلا ہو جاتا ہے اس پانی کے پینے سے بہت سی مہلک بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ ہیضہ پانی کی اسی قسم کی خرابی سے ہوا کرتا ہے۔ پھر خراب پانی پینے سے ہضم پر ضرور ہی اثر پڑتا ہے اس لیے پانی کو پکا کر یا باقاعدہ طبی اصول سے فلٹر کر کے پینا چاہیے۔ خالی معدہ پر پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ پانی بھی نہ پینا چاہیے۔

برسات میں صحت کی حفاظت

اس موسم میں پانی کی خرابی سے قوت ہاضمہ خراب نیز معدہ اور جگر پر کافی اثر پڑا کرتا ہے اور اسی وجہ سے اکثر بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ ہیضہ، دست، پیچش وغیرہ بیماریاں ہضم کی خرابی ہی سے پیدا ہوا کرتی ہیں۔ ان بیماریوں سے محفوظ رہنے اور ان کے خلاف جسم کی قوت مدافعت کو بیدار رکھنے کی غرض سے روزانہ صبح و شام شربت اکسیر خاص ایک ایک تولہ دودھ میں ڈال کر پی لیا جائے یا برسات کے موسم کے خطرات سے بچ جاتا ہے۔ شربت اکسیر خاص جگر، معدہ و آنتوں اور تلی کے افعال کو درست حالت میں رکھتا ہے اور خون کے سرخ ذرات (ریڈ بلڈ کارپسلز) کو قوی اور زیادہ کر کے جسم کی طاقت کو برقرار رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ برسات میں شربت اکسیر خاص استعمال کرنے والے دور اندیش حضرات موسمی بیماریوں کی تکالیف اور مالی نقصان سے بالکل محفوظ رہتے ہیں۔ شربت اکسیر خاص ہر قسم کی بیماری کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتا ہے اور مسلسل تجربات نے برسات کی بیماریوں سے بچانے کے سلسلے میں شربت اکسیر خاص کی اہمیت کو بہت زیادہ بڑھا دیا ہے۔ شربت اکسیر خاص موسمی بخاروں کے حملہ سے بھی بچا لیتا ہے اور اس کا راز صرف یہ ہے کہ شربت اکسیر خاص خون پیدا کرنے والے تمام اعضا پر پورا اقتدار قائم کر لیتا ہے اور بہترین خون پیدا کرتا ہے جس کے باعث قوتِ مدافعت بہت بڑھ جاتی ہے جو بیماریوں کے جراثیم اور زہروں کو بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔

برسات کی بیماریاں

برسات میں اکثر بیماریاں ہضم کی خرابی سے ہوتی ہیں۔ بعض مہلک امراض دوسرے اسباب سے بھی ہوتے ہیں یہاں سب کا الگ الگ ذکر کیا جائے گا۔

ہیضہ:- یہ برسات کی خاص بیماری ہے۔ اس میں قے اور دست بہت ہوتے ہیں جو مریض کو نڈھال کر دیتے ہیں۔ کبھی کبھی نبضیں بھی غائب ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔

علاج:- قلزم ۵ قطرے، عرق پودینہ ۵ تولے میں ڈال کر بار بار پلاتے رہیں۔ اگر عرق پودینہ دستیاب نہ ہو تو صرف قلزم کی چند بوندیں پانی میں ڈال کر پلائیں اور اس وقت تک پلاتے رہیں جب تک قے اور دست بالکل بند نہ ہو جائیں۔

پیچش: پیچش میں اگر مروڑ اور اینٹھن ہو تو احتیاطاً روغن اRنڈی (کیسٹر آئل) ۴ تولے، دودھ میں ملا کر مریض کو پلا دینا چاہیے۔ اس کے بعد اگر ضرورت ہو تو "پیپچ" کی ایک ایک خوراک دن میں دو بار دینی چاہیے۔ پیچش بعض اوقات موسمی بخاروں کے زہر کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں پیٹ کے مروڑ اور اینٹھن دور ہو جانے کے بعد قرص آجامیہ دن میں تین بار ہدایتوں کے مطابق استعمال کرائیں تاکہ موسمی بخاروں کا زہر جسم سے خارج ہو جائے۔

دست۔ برسات میں ہضم اور معدہ کی خرابی سے اکثر دست آنے لگتے ہیں۔ ذرا کھانے میں زیادتی ہوئی اور پیٹ میں گڑبڑ ہو کر دو چار دست آ گئے۔

علاج:- پیٹ میں خرابی کا احساس ہوتے ہی قلزم کی ۵ بوندیں عرق پودینہ ۵ تولے یا پانی میں ڈال کر پلائیں۔ پھر بھی دست آنے لگیں تو فوراً پیپچ کی ایک ایک خوراک دن میں تین مرتبہ دیں۔ دستوں کے دوران میں غذا ہلکی اور زود ہضم کھائیں ورنہ پیچش ہو جانے کا ڈر رہتا ہے۔

برسات کی خاص اور مہلک بیماری

موسمی بخار یعنی ملیریا ہے جو ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے آتا ہے۔ پرانے خیال کے مطابق اس بخار کا سبب مواد کا سڑنا ہے مگر جدید و قدیم تحقیقات میں زیادہ فرق نہیں، کیونکہ کسی چیز کے سڑنے سے جراثیم کا پیدا ہونا لازمی ہے اور جدید نظریات کے پیش نظر تعفن بغیر جراثیم کے ممکن نہیں۔ تاہم موسمی بخاروں کے سلسلے میں اطبائے فرنگ کی تحقیقی کاوشیں قابل داد ہیں اور ان سے کسی طرح چشم پوشی ممکن نہیں۔

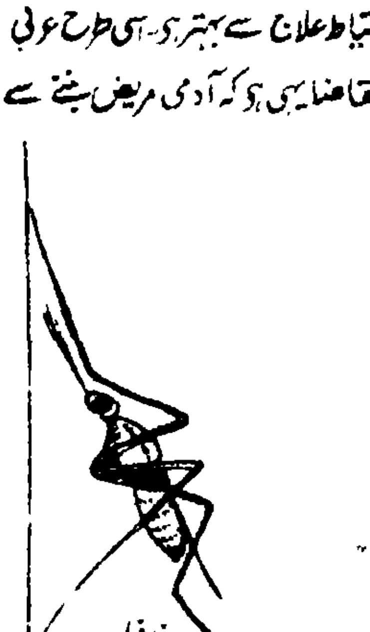
موسمی بخار برسات یا برسات کے آخر میں سارے ہندستان میں پھیل جاتا ہے۔ کوئی گاؤں اور کوئی شہر اس سے [illegible] سکتا اتنی بات ضرور ہے کہ گرم ملکوں میں زیادہ اور ٹھنڈے ملکوں میں کم ہوتا ہے۔ نشیبی مقامات، تالابوں اور [illegible] کے [illegible] بہت

ندر پیدا ہوتا ہے۔ برسات میں رطوبت اور نباتات کی زیادتی سے مچھر بہت زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور ان کے انڈوں اور بچوں کی حفاظت کا بھی اس موسم میں معقول بندوبست ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہندستان جیسے ملک میں جہاں ابھی موسمی بخاروں کی اہمیت اور ہلاکت آفرینی ہی کو اچھی طرح نہیں سمجھا گیا مچھروں کے خطرے کو کیوں محسوس کیا جا سکتا ہے۔ اگر محسوس بھی کیا جائے تو ایسے غریب اور مفلس ملک میں وہ انتظامات کس طرح کیے جا سکتے ہیں جو مچھروں سے بچنے کے لیے ضروری ہیں۔ جن لوگوں کو تن پوشی کے لیے کپڑے اور شکم پری کے لیے روٹی میسر نہیں وہ مچھر جالی اور مچھر مار دواؤں کا کیوں کر تصور کر سکتے ہیں۔ ان حالات میں قدرتی طور پر ہندستان میں بھی موسمی بخاروں کی کثرت ہونی چاہیے چنانچہ واقعہ ہے کہ موسمی بخاروں کی وبا اس وقت سب وباؤں اور بیماریوں سے زیادہ پھیلنے والی ہے۔ اور جتنی موتیں سال بھر میں موسمی بخاروں سے ہوتی ہیں اور کسی بیماری میں نہیں ہوتیں۔ اگرچہ پیچش، دست، ہیضہ اور بدہضمی کی شکایتیں بھی برسات میں ہوا کرتی ہیں لیکن موسمی بخار کی ہر دو چیزوں کو ان سب سے بڑھ کر اہمیت حاصل ہے۔ ہندستان میں کوئی مرض موسمی بخاروں کی طرح عام اور کثرت سے پھیلنے والا نہیں ہے۔ ہندستان کے شہروں اور دیہات میں ہر سال ہر خاندان کے ہر شخص پر موسمی بخار کا کچھ نہ کچھ اثر ضرور ہوتا ہے اور بہت سے اسی ظالم بخار کے ہاتھوں اپنی زندگیاں کھو بیٹھتے ہیں۔

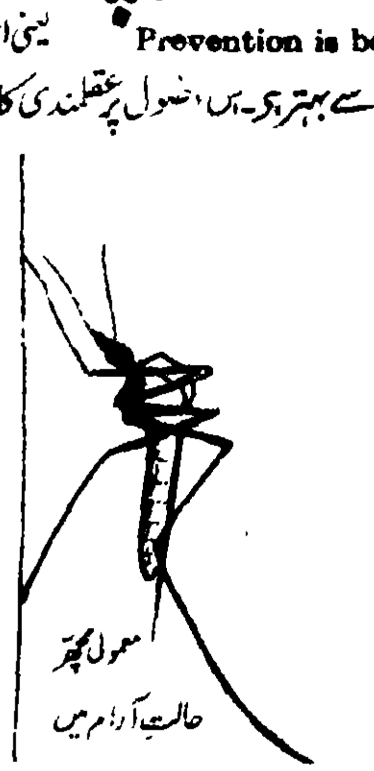
مصیبت پر مصیبت یہ ہے کہ موسمی بخاروں کا سلسلہ اور ان کے مہلک نتیجے صرف برسات ہی تک محدود نہیں رہتے بلکہ جب ایک دفعہ کسی پر موسمی بخار کا حملہ ہو جاتا ہے تو جگر، تلی اور آنتوں وغیرہ پر کچھ ایسا اثر پڑتا ہے کہ لوٹ لوٹ کر سال بھر تک بلکہ اکثر اوقات کئی کئی سال تک بخار آتا رہتا ہے۔ خون کے سرخ ذرے ناقص اور کم ہو جاتے ہیں۔ خون پتلا پڑ جاتا ہے۔ پیٹ بڑا ہو جاتا ہے۔ چہرہ اور ہاتھ پاؤں ورم جاتے ہیں۔ بدنصیب ہندستان میں ہزار دو ہزار نہیں بلکہ لاکھوں بیمار دیکھے جا سکتے ہیں۔ سرکاری رپورٹوں کی رو سے پورے ہندستان میں **ہر سال دس لاکھ موتیں** صرف موسمی بخاروں سے ہوتی ہیں۔ ہندستان میں عام طور پر موسمی بخاروں کو بہت معمولی خیال کیا جاتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ موسمی بخار نہایت مہلک اور نتیجوں کے اعتبار سے تکلیف دہ ہوتا ہے موسمی بخاروں کے نتیجہ میں بہت سی ایسی بیماریاں ہو جاتی ہیں جو جان لیکر ہی ٹلتی ہیں۔ نمونیا، سل، استسقا، جلندر، اس کے علاوہ مردوں کو ضعف باہ اور عورتوں کو بانجھ پن کی بیماری بھی موسمی بخاروں کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔

موسمی بخاروں سے بچاؤ

انگریزی کی ایک ضرب المثل ہے Prevention is better than cure یعنی احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ اسی طرح عربی کا ایک مقولہ ہے۔ الاجتناب افضل من الدوا، یعنی پرہیز دوا سے بہتر ہے۔ اس اصول پر عقلمندی کا تقاضا یہی ہے کہ آدمی مریض بننے سے پہلے ہی مرض سے بچنے کی کوشش کرے۔ موسمی بخاروں کا سبب یقینی طور پر ایک خاص قسم کا مچھر ہے جسے انافیلس (Anopheles) کہتے ہیں۔ اس مچھر کے کاٹنے سے اس بخار کے جراثیم بدن میں پہنچ جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ بڑھتے اور پھیلتے جاتے ہیں۔ اس لیے مچھروں سے بچنے کی پوری کوشش اور تدبیر کرنی چاہیے۔ گھروں کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے کوڑا کرکٹ اور کسی قسم کی گندگی گھر میں نہ رہنے دیں۔ خالی مٹکے، گھڑے، گملے اور دوسری بے کار چیزیں جو مچھروں کے رہنے اور ان کے نشو و نما میں امداد دیتی ہیں، گھر میں نہ رہنے دیں۔ گھر میں کبھی کبھی گندک، لوبان، گوگل یا نیب کے پتے جلائیں۔ مچھر جالی کا استعمال کرنا چاہیے۔ کسی مرطوب جگہ پر ہرگز قیام نہ کریں۔ مگر یہ تدابیر موسمی بخاروں سے بچنے کے لیے یقینی نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ موسمی بخاروں سے بچنے کی قطعی مؤثر اور یقینی تدبیر کی جائے۔



(انافیلس)
ملیریا کا مچھر حالتِ سکون میں



معمولی مچھر
حالتِ آرام میں

موسمی بخاروں سے بچاؤ کی یقینی ترکیب

صرف یہ ہے کہ ہمدرد دواخانہ دہلی کے تیار کیے ہوئے قرص اجامیہ باقاعدہ روزانہ استعمال کیے جائیں۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں سے بچانے اور ان کے دور کرنے کا نہایت سائنٹیفک اور زود اثر علاج ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخار (ملیریا) کی جدید اور قدیم تحقیقات کے نتائج کو سامنے رکھ کر

تیار کیے گئے ہیں اور مختلف جراثیم پر نہایت گہری نگاہ ڈالنے کے بعد ان کے اجزاء اور اوزان کی ترتیب عمل میں آئی ہے۔ اگرچہ قرص اجامیہ خالص دیسی اجزا سے تیار کیے گئے ہیں لیکن یورپ و امریکا کی تازہ علمی تحقیقات سے پورا فائدہ اُٹھایا گیا ہے۔ اور قرص اجامیہ میں اس قسم کے اجزا شامل کیے گئے ہیں جو مچھروں کے ذریعہ سے جسم انسان میں داخل ہونے والے جراثیم کو جلد سے جلد ہلاک کر ڈالتے ہیں اور جسم انسانی میں ایسی مناعت (امیونٹی) (Immunity) پیدا کر دیتے ہیں جو اس قسم کے بخاروں کے کیڑوں کا پوری سختی اور شدت سے مقابلہ کرتی ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں کے کیڑوں کی پناہ گاہوں، جگر، تلی اور خون کے سرخ ذرات (ریڈ کارپسلز) ہر اکز دماغیہ کو موسمی بخاروں کے زہر سے بالکل محفوظ رکھتے ہیں اور ان کی یہ مسلمہ طاقتیں ایک بار نہیں ہزاروں مرتبہ آزمائی جا چکی ہیں۔ اگر موسمی بخاروں کے جراثیم جسم میں داخل ہو چکے ہیں تو قرص اجامیہ کی بہترین تاثیروں کی مضبوط اور تجربہ کار فوج انھیں ہلاک کر ڈالتی ہے اور جسم کی کوئی پناہ گاہ قرص اجامیہ کی بے پناہ طاقت سے موسمی بخاروں کے جراثیم کو محفوظ نہیں رکھ سکتی۔ یہ جہاں جا کر چھپتے ہیں قرص اجامیہ کی قوت ایک آزمودہ کار جاسوس کی طرح وہیں چھاپہ مار کر ہلاک کر دیتی ہے۔ جسم میں قریب یا دور کا کوئی ایسا حصہ نہیں جہاں قرص اجامیہ کی تاثیر جلد سے جلد نہ پہنچ جاتی ہو اور خون کے سرخ ذروں کو فوری امداد نہ پہنچاتی ہو۔

قرص اجامیہ اور موسمی بخار

قرص اجامیہ موسمی بخاروں (ملیریا) سے بچانے کے لیے ایک ایسے مضبوط "ٹینک" کا کام دیتے ہیں جس پر مچھروں کی فوج اور ان کے "پانچویں کالم" (جراثیم) کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ قرص اجامیہ کھانے کے بعد انسان موسمی بخاروں کے خطروں سے بالکل مطمئن ہو جاتا ہے۔ مچھر کاٹتے رہیں لیکن خون اور اس کے سرخ ذرے (کارپسلز) پر قرص اجامیہ مچھروں کی پھیلائی ہوئی زہریلی گیس سے بچنے کا ایسا نقاب (گیس ماسک) ڈالتے ہیں جو مچھروں کی چھوڑی ہوئی اس گیس کو قطعاً بے کار کر دیتا ہے۔

قرص اجامیہ اور بدیسی دوائیں

باہر سے جو دوائیں موسمی بخاروں کے لیے ہندستان میں آتی ہیں وہ بہت زیادہ گرم و خشک ہوتی ہیں۔ اور ہندستان خود ایک گرم ملک ہے پھر یہاں کے باشندوں کی طبیعتیں حد سے زیادہ مختلف ہیں۔ اس لیے عموماً باہر سے آئی ہوئی دوائیں ہندستانی مزاجوں کے موافق نہیں آتیں۔ کسی سے کان بجنے لگتے ہیں، کوئی بدن پیلا کر دیتی ہے اور اس کے استعمال کے بعد مریض پر یرقان کے حملہ کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ بعض جراثیم کی پناہ گاہوں پر کوئی اثر نہیں کرتیں۔ مثلاً کونین کا جگر پر کوئی خاص اثر نہیں ہوتا اور جب موسمی بخاروں کے جراثیم رگوں سے بھاگ کر جگر میں چھپ جاتے ہیں تو کونین ان کا کچھ نہیں بگاڑ سکتی۔ ایٹبرین میں یہ بات نہیں مگر وہ خون پر ایسا بُرا اثر کرتی ہے کہ جسم زرد ہو جاتا ہے اور یرقان کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ ہندستانی اس قسم کی دواؤں کو مسلسل استعمال کرتے ہیں تو ان کو سخت نقصان ہوتا ہے۔ اکثر نازک مزاجوں کو سرے سے گرم دوائیں راس ہی نہیں آتیں اور باہر سے آئی ہوئی دواؤں کی تیاری کے وقت ان باتوں کا بالکل خیال ہی نہیں رکھا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ یونانی طریق علاج میں سخت ہدایت کی جاتی ہے کہ مریضوں کا علاج مقامی جڑی بوٹیوں کے ذریعہ سے کرنا چاہیے۔ ان حالات میں موسمی بخاروں کو روکنے اور ان کے کیڑے ہلاک کرنے کے لیے قرص اجامیہ بہترین اور نہایت قابلِ اعتماد دوا ہے۔ اس میں کوئی ایسی گرم و خشک دوا، جو انسانی مزاج میں دفعتاً تغیر پیدا کر دے، شامل نہیں ہے۔ اس کی تاثیریں ایک تدریجی سرعت کے ساتھ عمل کرتی ہیں، جو طبعی حالات سے کبھی نہیں ٹکراتیں۔

قرص اجامیہ

میں کوئی زہریلی یا گرم و خشک و ناجائز دوا شامل نہیں ہے۔ حقیقت میں یہ

امرت کی ٹکیاں

ہیں جو ہندستانی آب و ہوا اور ہندستانیوں کے مزاجوں نیز یہاں کے آب و ہوا، مختلف مقامات اور ملکی تغیرات کو پیشِ نظر رکھ کر بجلی کی مشینوں سے بغیر ہاتھ لگائے بنائی جاتی ہیں۔ موسمی بخاروں سے بچنے کے لیے **جولائی سے اکتوبر تک** بلکہ نومبر تک ہر تندرست آدمی کو ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ قرص اجامیہ ضرور استعمال کرنی چاہییں۔ جس دن قرص اجامیہ کھانے کا ارادہ ہو اس روز صبح سویرے ہی منہ ہاتھ

دھو کر ایک عدد قرص اجامیہ تازہ نیبو کے شربت کے ساتھ یا صرف پانی کے ساتھ کھائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک ٹکیہ کھائیں۔ اگر قبض ہو تو رات کو دو عدد قرص مسہل، جو قرص اجامیہ کے ساتھ ہی دیئے جاتے ہیں، نیم گرم پانی کے ساتھ کھا کر سو رہیں۔ صبح کو دو تین اجابتیں آکر آنتیں صاف ہو جائیں گی اور طبیعت چاق و چوبند ہو جائے گی۔ آنتیں صاف ہو جائیں تو قرص اجامیہ ایک عدد اوپر کی ترکیب کے مطابق کھائیں اور ہفتہ میں ایک یا دو دن اسی طرح کھائیں۔ مگر ہر مرتبہ دست لینے کی ضرورت نہیں۔ اس طرح بالیقین آپ ایک قابل قدر دیسی دوا کی طاقت سے جو نئی اور پرانی تحقیقات کی روشنی میں بنائی گئی ہے، موسمی بخاروں کے حملے سے بچ جائیں گے اور

موت کا صور

جو ہر سال جولائی سے اکتوبر تک برسات انافیلس مچھروں کے ذریعہ سے تمام ہندستانیوں کے کانوں میں پوری قوت سے پھونکتی ہے آپ کے کانوں میں اسکی آواز نہ پہنچے گی۔

مِلوں اور فیکٹریوں کے غریب مزدور

جن کی صحت اور تن درستی سے براہ راست کارخانہ داروں کو فائدہ پہنچتا ہے، اگر موسمی بخاروں سے بچنے کی غرض سے ہفتہ میں ایک یا دو دن قرص اجامیہ کھا لیا کریں تو ملوں اور فیکٹریوں کے کاموں میں مزدوروں کی بیماری سے ہرگز خلل نہیں پڑ سکتا۔ مالکان کارخانہ جتنا روپیہ مزدوروں کو موسمی بخاروں سے بچانے پر صرف کریں گے اس سے بہت زیادہ اپنے کارخانوں کو موسمی بخاروں کی پھیلائی ہوئی ہڑتال سے بچا کر مزدوروں کی تندرستی کی بدولت حاصل کر لیں گے۔

ریلوں، عمارتوں اور سڑکوں کے ٹھیکہ دار

جو برسات میں یا برسات کے بعد ایک دم سینکڑوں مزدوروں کے بیمار پڑ جانے سے ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ رہتے ہیں اور کام ختم کرنے کی میعاد گزر جانے کا خطرہ انھیں لرزہ براندام کر دیتا ہے، اگر اپنے محنتی اور مستعد مزدوروں کو قرص اجامیہ کھلاتے رہیں تو بڑے اطمینان سے وقت پر بلکہ وقت سے پہلے اپنا کام ختم کر کے بے شمار دولت اور نیک نامی کی عزت حاصل کر سکتے ہیں۔

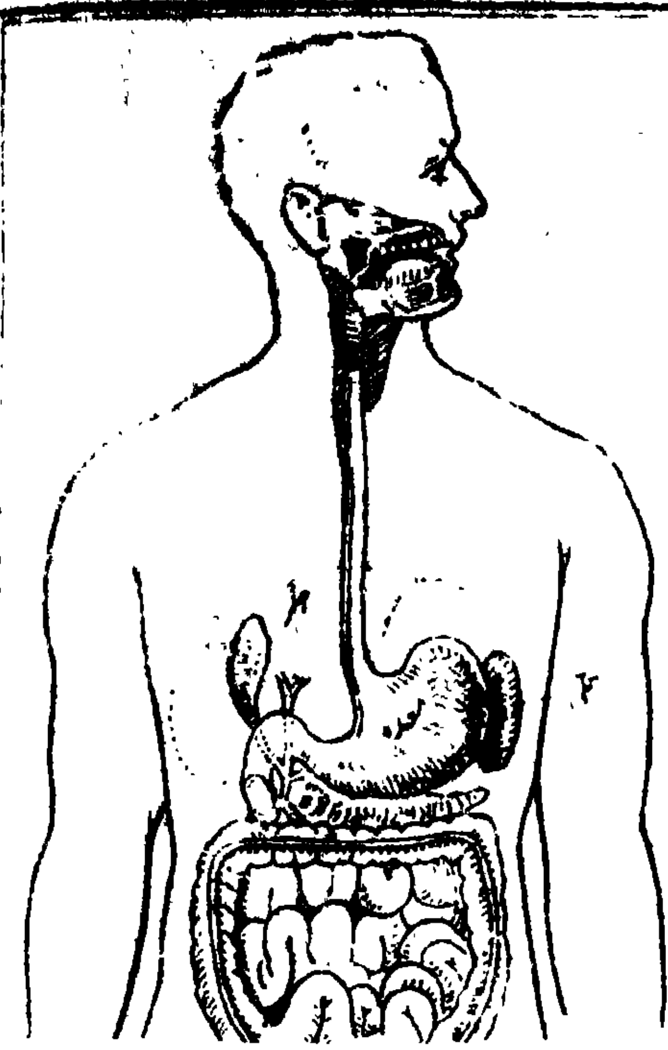
بخاروں کی فوج پر حملہ

موسمی بخاروں کے پیچھے پیچھے ایک زبردست اور ٹڈی دل فوج ہوتی ہے جسے ہر وقت کمک پہنچتی رہتی ہے۔ یہ عظیم الشان لشکر مچھر کے منہ سے بدن میں داخل ہو کر خون کے سرخ ذروں (ریڈ کارپسلز) پر ایسا شدید حملہ ہوتا ہے کہ انسان کی قوت مدافعت (Immunity) فوراً سپر ڈال کر ہار مان لیتی ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی بیمار پڑ جاتا ہے۔ یہ خطرناک فوج حقیقت میں موسمی بخاروں کے وہ جراثیم ہیں جو انافیلس مچھر کے ذریعہ سے آدمی کے خون میں پہنچ کر بخار کا باعث ہوتے ہیں۔ ان جراثیم کو مارنے اور ان کے اندر ہی اندر بڑھنے کی طاقت کو روکنے کے لیے اب تک قرص اجامیہ سے بہتر کوئی دوا بازار میں نہیں آئی۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں اور اس کے امدادی لشکر پر ایسی کاری ضرب لگاتے ہیں کہ پھر اس کو سنبھلنے کا موقع نہیں ملتا۔

قرص اجامیہ کا طریقہ عمل

قرص اجامیہ معدہ میں پہنچ کر بغیر کسی غیر ضروری دیر کے وہاں کی رطوبت میں گھل مل کر ایک سیال کی صورت اختیار کر لیتا ہے، پھر دوران خون میں شامل ہو کر خون کے سرخ ذروں (ریڈ کارپسلز) کی حفاظت کرتا ہے اور قوتِ مدافعت کو ابھارتا ہے۔ اگر موسمی بخاروں کے جراثیم بدن میں موجود ہوتے ہیں اور خون کے سرخ ذرات پر ان کا قبضہ ہو جاتا ہے تو قرص اجامیہ کی تاثیر ایک ماہر جنگ سپہ سالار کی طرح خون کے ایسے سرخ ذروں کو جو ابھی بخار کی فوج کے حملے سے بچے ہوئے ہیں فوراً اپنی پناہ میں لے لیتی ہے۔ پھر ان کا رخ خون کے ایسے ذروں کی طرف ہوتا ہے جن کی سرخی سیاہی میں تبدیل ہو چکی ہے۔ قرص اجامیہ کی حیرت انگیز مگر سائنٹفک تاثیریں اس سیاہی کو جسے ڈاکٹر اصطلاح میں میلے نین (Melanin) کہتے ہیں، دور کر کے جراثیم کے اندر ہی اندر بڑھنے کو روک دیتی ہیں۔ جو جراثیم پختہ ہو چکے ہیں ان پر قرص اجامیہ تیسری مرتبہ نہایت خونخواری کے ساتھ حملہ کرتا ہے اور آخر کار انھیں بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ خون کے مردہ دانوں کو قرص اجامیہ مناسب

راستوں سے خارج کرنے میں طبیعت کی امداد کرتا ہے اس طرح زیادہ سے زیادہ تین چار دن کے اندر قرص اجامیہ نہایت خاموشی اور بغیر کسی بحران کے اندر ہی اندر موسمی بخار کے جراثیم کو پھیلنے اور بڑھنے سے بھی روک دیتا ہے اور جو جراثیم پختہ ہو جاتے ہیں انھیں بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں کے جراثیم کی تینوں قسموں یعنی (۱) طفیلی جراثیم ملیریائی (Plasmodium Malariae) (۲) گول جرم ملیریا (Plasmodium Vivax) (۳) ہلالی جرم ملیریا (Laverine Malarial) کو ہلاک کرنے کی زبردست کامیابی اس سلسلے میں اب تک ہزاروں مریضوں پر آزمایا جا چکا ہے۔ اور بار بار مریضوں کے خون کا کیمیائی امتحان کرنے کے بعد تصدیق کی جا چکی ہے کہ قرص اجامیہ کی یہ تاثیریں بالکل مسلّم اور سائنٹفک ہیں۔



قرص اجامیہ معدہ میں پہنچ کر بغیر کسی غیر ضروری دیر کے وہاں کی رطوبتوں میں گھل مل کر ایک سیال کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ پھر وہاں خون میں شامل ہو کر خون کے سرخ ذرات (ریڈ کارپسلز) کی حفاظت کرتا ہے۔

موسمی بخاروں میں قرص اجامیہ کا استعمال

یہاں قرص اجامیہ کے استعمال کا نہایت سادہ اور آسان طریقہ لکھا جاتا ہے۔ آگے چل کر موسمی بخاروں کے ذیل میں الگ الگ اس کے استعمال کے طریقے لکھے جائیں گے۔ قرص اجامیہ کے استعمال کی پہلی شرط یہ ہے کہ آنتوں کی اچھی طرح صفائی کر لی جائے۔ مگر یاد رہے کہ ہر وہ دوا جو دست لائے آنتوں کی صفائی کے لیے کافی نہیں ہے۔ اسی لیے ہمدرد دواخانہ دہلی نے قرص اجامیہ کی اہمیت اور اس کی تاثیروں کی علمی حدود کا لحاظ رکھتے ہوئے آنتوں کی صفائی کے لیے بھی ایک بہترین دوا قرص مسہل کے نام سے تیار کی ہے (قرص اجامیہ کی شیشی میں یہ قرص موجود ہوتے ہیں) اس میں خاص طور پر ایسی دوائیں شامل ہیں جو آنتوں کی صفائی بھی کرتی ہیں اور قرص اجامیہ کے لیے میدان بھی صاف کرتی ہیں۔ قرص اجامیہ استعمال کرنے سے پہلے رات کو سوتے وقت دودھ یا گرم پانی کے ساتھ ۲ عدد قرص مسہل کھا لیے جاتے ہیں، صبح کو نہایت آرام سے دو تین اجابتیں ہو جاتی ہیں۔ جس دن قرص مسہل کھائے جائیں اگر اس دن سوائے دودھ یا ساگو دانے کے کچھ اور نہ کھایا جائے تو بہت اچھا ہے۔ اگلے دن جب دست ہو چکیں تو قرص اجامیہ ایک عدد کھا کر اوپر سے عرق گلاب ۵ تولے یا عرق بید مشک ۵ تولے پی لیا جائے۔ نیبو کے شربت اور سنترے، یا میٹھے (موسمی) کے رس سے بھی قرص اجامیہ کھلائے جا سکتے ہیں صرف دودھ بھی کافی ہے۔ قرص اجامیہ ایک عدد صبح کو پھر ایک عدد دوپہر کو پھر ایک شام کو کھانا چاہیے۔ پھر اگلے دن اسی طرح تین قرص کھائے جائیں اور چار دن تک مسلسل کھاتے رہیں۔ گویا چار دن میں بارہ قرص کھالیں۔ اگر دوسرے تیسرے دن بخار رک جائے پھر بھی قرص اجامیہ کا استعمال بند نہ کریں۔ بلکہ پورے بارہ قرص کھائیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ اگر بخار زیادہ ہو یعنی سو ڈگری سے اوپر ہو تو قرص نہ کھائیں۔ جب بخار سو سے نیچے ہو جائے فوراً ایک ٹکیہ کھائیں۔ اس صورت میں یہ بھی خیال رکھیں کہ ہر چار گھنٹے کے بعد ایک قرص کھلاتے رہیں کیونکہ ایسی صورت میں صبح، دوپہر اور شام کی قید نہیں باقی رہے گی۔ قرص اجامیہ عورت، مرد، بوڑھے اور بچے بلا تکلف استعمال کر سکتے ہیں۔ بچوں کو آدھا قرص دینا چاہیے۔

موسمی بخار کے متواتر حملے

موسمی بخار خواہ کسی قسم کا ہو اس کے متعلق یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جب ایک مرتبہ کسی پر اس کا حملہ ہو چکتا ہے تو پھر بار بار متواتر حملے ہوتے رہتے ہیں اور جب تک اس کے جراثیم کا بالکل قلع قمع نہیں ہو جاتا یہی صورت رہتی ہے۔ موسمی بخاروں کے جراثیم کی خاصیت کا

ضبوط قلعہ انسان کے بدن میں تلی ہی ہیں وہ جراثیم پناہ لیتے ہیں۔ اس لیے قرص اجامیہ کے استعمال سے بخار رفع ہو جائے تو اس کے بعد جگر اور تلی نیز جراثیم کی دوسری پناہ گاہوں کو صاف اور ان کی طاقت بحال کرنے کی غرض سے دو تین شیشیاں

شربت اکسیر خاص

ی ضرور پی لینی چاہییں۔ یہ شربت جگر، تلی، معدہ اور تمام ایسے اعضا کے افعال کو درست کرکے ان کی طاقت بحال کرتا ہے جو خون بناتے ہیں یا خون بنانے میں مدد دیتے ہیں اور جسم کی قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے اور جب قوتِ مدافعت اصل حالت پر آجاتی ہے تو موسمی بخاروں کے جراثیم فتح حاصل نہیں کر سکتے۔ شربت اکسیر خاص بڑوں یا بالغوں کو ایک تولہ کی مقدار میں دودھ میں ڈال کر صبح و شام پینا چاہیے۔ بچوں کو حسب عمر ماشے تین چاشے کا یک چمچہ دینا چاہیے۔

مختلف قسم کے بخار اور قرص اجامیہ

اب مختلف موسمی بخاروں میں قرص اجامیہ کے استعمال کے طریقے لکھے جاتے ہیں :-

روزانہ بخار

یہ بخار روزانہ چڑھتا ہے۔ اس میں ایک باری سے دوسری باری تک چوبیس گھنٹے کا فصل ہوتا ہے۔ اس میں بخار چڑھنے سے پہلے جمائیاں ور انگڑائیوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹوٹتے ہیں۔ پھر جسم کے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں اور شدت کا جاڑا لگتا ہے۔ دانت بجنے لگتے ہیں جی متلاتا ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ جسم کی حرارت ۱۰۴ یا ۱۰۵ تک ہو جاتی ہے۔ سردی لگ چکنے کے بعد مریض کو سخت گرمی معلوم ہوتی ہے درد سر ہوتا ہے آخر پسینہ آکر بارہ گھنٹے میں بخار اتر جاتا ہے۔

علاج :- بخار کی حالت میں تھوڑا تھوڑا عرق گاؤزبان پلاتے رہیں۔ قے کی تکلیف زیادہ ہو تو آلو بخارا منہ میں ڈالیں۔ درد سر شدید ہو جائے تو قرص خلت دو عدد پانی میں گھس کر پیشانی پر لگائیں۔ رات کو سوتے وقت دو عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو ایک عدد قرص اجامیہ عرق گلاب یا بید مشک ۵ تولے کے ہمراہ کھلائیں۔ دوپہر اور شام کو پھر ایک ایک قرص اسی ترکیب سے دیں۔ اگلے دن پھر صبح، دوپہر اور شام کو ۳ قرص اجامیہ کھلائیں اور چار دن تک برابر کھلاتے رہیں۔ چار دن کے بعد کمزوری رفع کرنے اور بخار لوٹنے کے خطرے کو دور کرنے اور جگر اور تلی کو درست کرنے کی غرض سے شربت اکسیر خاص ایک تولہ صبح کے وقت دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ شام کو پھر شربت اکسیر خاص کی ایک خوراک پلائیں اور سلسل کم سے کم دو شیشیاں پی لیں۔

تجاری کا بخار

اس بخار کو ٹرشین فیور (Tertian fever) کہتے ہیں۔ اس کی علامتیں روزانہ بخار سے ملتی جلتی ہوتی ہیں اور اس کی مدت چھ گھنٹے سے آٹھ گھنٹے تک ہوتی ہے۔

علاج :- پیاس، متلی اور درد سر رفع کرنے کی غرض سے وہی تدبیریں کریں جو روزانہ بخار میں لکھی گئی ہیں۔ اور رات کو سوتے وقت دو عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو ایک عدد قرص اجامیہ عرق گلاب یا تازہ نیبو کے شربت یا سنترے اور میٹھے کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک قرص کھلائیں۔ چار دن میں پورے بارہ قرص کھلا دیں۔

چوتھیا بخار

یہ بخار تین دن بیچ دیکر آیا کرتا ہے۔ اسی لیے اسے چوتھیا بخار کہتے ہیں۔ اس کی علامتیں وہی ہیں جو روزانہ بخار میں لکھی گئیں۔ اسے کوارٹن فیور (Quartan fever) کہتے ہیں۔

علاج :- رات کو سوتے وقت ۲ عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو جب دست ہو چکیں تو قرص اجامیہ ایک عدد نیم گرم دودھ یا عرق گلاب سے کھلائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک ٹکیہ کھلائیں اور چار دن تک برابر کھلاتے رہیں۔

ہر وقت چڑھے رہنے والے بخار :- بعض موسمی بخار ہر وقت چڑھے رہتے ہیں۔ کبھی صبح یا دوپہر کو بخار ہلکا

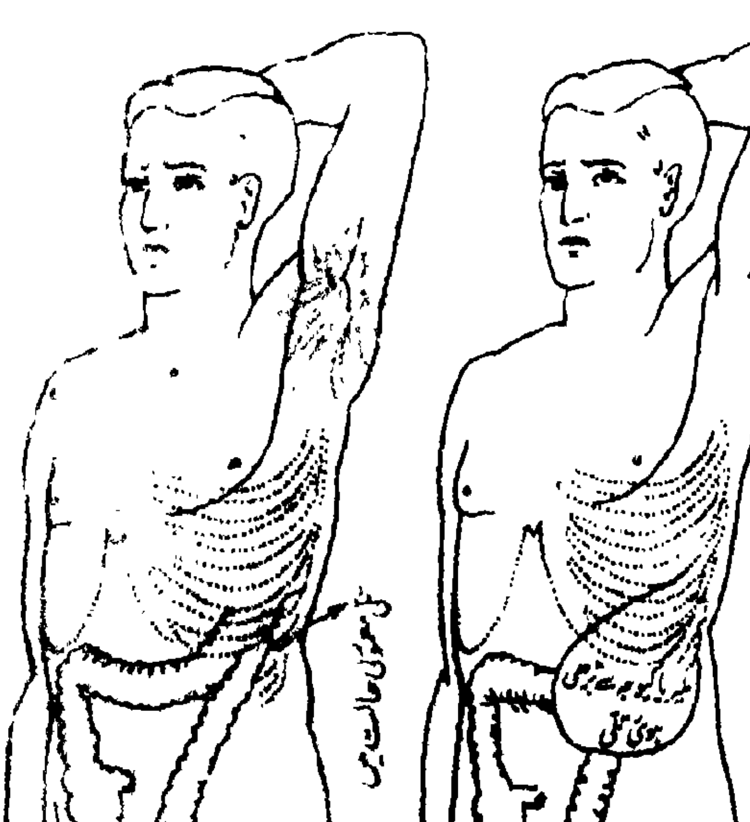
ہوجاتا ہے اور پھر تیز ہونے لگتا ہے۔ جو بخار ہر وقت چڑھا رہتا ہے پہلے اس کو اتارنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کے لیے عرق تیغودیہ ۵ تولے بار بار پلاتے رہیں۔ جب بخار سو سے نیچے ہو جائے فوراً ایک عدد قرص اجامیہ کھلا دیں اور رات کو قرص مسہل ۲ عدد کھلائیں۔ آنتیں صاف ہو جانے پر اوّل تو بخار اُتر جائے گا ورنہ سو سے نیچے آ جائے گا اور یہی وقت قرص اجامیہ کے استعمال کا ہوگا۔ جب تک بخار سو سے نیچے رہے قرص اجامیہ کی ایک ایک ٹکیہ تازہ نیبو کے شربت یا سنترے کے رس کے ساتھ کھلاتے رہیں۔

ایک خاص بات

موسمی بخاروں کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں کہ جس وقت بخار بہت تیز ہو جائے اور مریض بہکنے لگے تو پیشانی پر سرد پانی میں کپڑا بھگو کر رکھ دیں۔ سر پر سرکہ ایک تولہ اور روغن گل ایک تولہ میں ملا کر ملیں یا اس میں بھگو کر رکھیں اور غذا میں دودھ یا آش جو دیں۔ سوڈا اور آش جو ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔ چپاتی اور بکری کا شوربہ یا مونگ کی دال دینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ مونگ کی کھچڑی، پالک اور خرفہ کی ترکاری بھی دے سکتے ہیں۔ برف چبانا، سوڈا اور لیمن پلانا بھی اچھا ہے۔ میووں میں انار، سنترہ اور انگور کھلائیں۔ قے اور متلی کی تکلیف میں نیبو کاٹ کر اس پر نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر چوسیں۔ دیر ہضم اور گرم غذا بھی نہ کھائیں۔

موسمی بخاروں کے بعد کی کمزوری

موسمی بخاروں کے بعد ایک خاص قسم کی کمزوری ہو جاتی ہے جس میں خون کم زور ہو جاتا ہے۔ رنگ مٹیالا یا زردی مائل ہو جاتا ہے۔ آنکھیں کچھ زرد ہو جاتی ہیں طبیعت پر سستی اور کاہلی غالب رہتی ہے کبھی ہلکا بخار ہو جاتا ہے قبض رہتا ہے کبھی دست آنے لگتے ہیں تلی بڑھ جاتی ہے اور مریض بوڑھا معلوم ہونے لگتا ہے۔



علاج: موسمی بخاروں کے بعد کی نقاہت سے بچنے کا بہترین اور کامیاب علاج شربت اکسیر خاص کا استعمال ہے اگر موسمی بخاروں کے بعد شربت اکسیر خاص کی دو تین شیشیاں پلا دی جائیں تو یہ کیفیت پیدا ہی نہیں ہو سکتی۔ اگر بدقسمتی سے موسمی بخاروں کے بعد شربت اکسیر خاص استعمال نہ کیا سکے اور مریض ہر قسم کی نقاہت کا شکار ہو جائے تو جگر اور تلی کی اصلاح کریں اس کے لیے بھی شربت اکسیر خاص کا استعمال مفید ہے۔ روزانہ صبح اور شام کو شربت اکسیر خاص ایک تولہ کی مقدار میں دودھ میں ملا کر پلائیں۔ تلی جب زیادہ بڑھی ہوئی ہو تو ذوبانی کی ایک خوراک پانی میں ڈال کر دن میں تین بار دیں۔ جب تلی کم ہو جائے تو شربت اکسیر خاص استعمال کریں +

دواؤں کی قیمتیں

جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے نیچے لکھی جاتی ہیں

نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت
آلو بخارا	۱ سیر	۸ر	روغن گل	۱ تولہ	۰ر	عرق پودینہ	۱ بوتل	۳ر	[illegible]	[illegible]	۱۲ر
وچ	۳ خوراک	عہ ر	شربت اکسیر خاص			عرق تیغودیہ	۱	[illegible]	[illegible]	[illegible]	۳ر
ذوبانی	۱ شیشی	۱۲ر	۲۰ خوراک	۱ شیشی	عہ ر	عرق گاؤزبان	۱	۱۲ر	[illegible]	[illegible]	طر
روغن ارنڈی	۱ تولہ	۔ر	عرق بید مشک	۱ بوتل	۱۲ر	عرق گلاب	۱	۱۲ر			

قائم شدہ ۱۹۰۶ء **ہمدرد دواخانہ دہلی** دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت

دہلی

جلد نمبر ۱۱ | اکتوبر سنہ ۱۹۴۲ء | نمبر ۴

فہرست مضامین

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

اطبّائے عہد مغلیہ

حکیم ابوالفتح گیلانی

از جناب حکیم ڈاکٹر سید علی کوثر صاحب، چاند پوری

نام و نسب وغیرہ مسیح الدین نام اور ابوالفتح کنیت ہے۔ لاہجان علاقہ گیلان کے رہنے والے تھے، لیکن عام طور پر گیلانی مشہور ہیں۔ مولانا عبدالرزاق، جو گیلان میں صدر الصدوری کے جلیل القدر عہدے پر مامور رہے آپ کے والد بزرگوار تھے۔ مولانا عبدالرزاق نہایت فاضل اور یگانۂ عصر تھے۔ حکمت نظری اور الہیّات میں آپ کو خاص دست گاہ حاصل تھی۔

۹۷۴ ہجری میں جب طہماسپ شاہ ایران نے گیلان فتح کیا تو خان احمد فرمانروائے گیلان بھی پابند سلاسل ہوا۔ چوں کہ مولانا عبدالرزاق اپنے بادشاہ کے جاں نثار تھے اور راست باز انسان تھے، اس لیے صدق و صفا کے جرم میں آپ کو بھی قید و بند کے مصائب میں مبتلا ہونا پڑا۔ حتّی کہ قید ہی میں مرغ روح قفس عنصری سے آزاد ہوا۔ آپ کے چار بیٹے تھے۔ (۱) حکیم ابوالفتح (۲) حکیم ہمام (۳) حکیم نورالدین (۴) حکیم لطف اللہ۔ حکیم لطف اللہ ہندستان پہنچ کر صدی منصب دار ہوگئے تھے، مگر عمر نے وفا نہ کی اور چند سال کے بعد ہی ان کا انتقال ہوگیا۔

جس وقت اکبر کا طنطنۂ جود و سخا بلند ہوا مولانا عبدالرزاق کی شہرت ہندستان پہنچ چکی تھی، چنانچہ ۸۳-۹۸۲ھ میں تینوں بھائیوں نے ہندستان پہنچ کر دربار اکبری میں رسوخ حاصل کیا۔

مذہب جن تاریخی کتابوں میں حکیم کا تذکرہ ہے ان میں آپ کے مذہب کی جانب کوئی اشارہ نہیں کیا گیا ہے۔ لیکن عرفی شیرازی نے حکیم ابوالفتح اور ان کے بھائی کی مدح میں جو قصائد لکھے ہیں ان میں حکیم کے نام کے ساتھ میر کا لفظ بھی لکھا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ حکیم ابوالفتح کا مذہب اثنا عشری تھا۔ حکیم کے ہندستان آنے سے پہلے اہل تشیع اپنے مذہب کا اظہار کرنے میں تأمل کرتے تھے، لیکن ۹۸۳ھ کے بعد یہ بات نہیں رہی اور مذہب کا اظہار خاموشی سے کیا جانے لگا۔

اخلاق و عادات حکیم نہایت شائستہ اور مہذب انسان تھے اور زمانہ کی ہوا کو خوب پہچانتے تھے۔ اہل ضرورت کی امداد میں نہایت سعی کرتے تھے اور ایسا معلوم ہوتا تھا گویا آپ کی ملازمت کا مقصد ہی یہ ہے۔ ہر شخص کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آتے تھے۔ مزاج میں لطف و احسان زیادہ تھا۔ وہ نہایت ذکی، رمز شناس اور دانش مند تھے۔ اکبر کو آپ کی رمز شناسی اور ذکاوت و قیافہ شناسی پر حد درجہ اعتماد تھا۔ حقیقت میں یہ اعتماد حکیم کو خود ان کے خلوص و عقیدت اور نیاز مندی کے باعث حاصل ہوا تھا۔

ایک مرتبہ کوئی خرقہ پوش بزرگ آگرہ سے جاکر جلیسر میں مقیم ہوئے اور مسند تصوّف پر بیٹھ کر رشد و ہدایت اور کرامت و نمائش کا سلسلہ شروع کر دیا۔ بہت سے کم عقل ان کے جال میں پھنس گئے، حتّٰی کہ شیخ جمال بختیاری بھی جو افغانوں کے پیر تھے ان کا منتر چل گیا۔ بادشاہ کے کانوں میں یہ قصے پہنچے تو حکیم ابوالفتح اور خان خاناں کو حقیقت حال معلوم کرنے کی غرض سے بھیجا گیا، تاکہ ان کی حقانیت کی کیفیت معلوم ہو اور فیصلہ کیا جائے کہ وہ اس منصب جلیل کی قابلیت بھی رکھتے ہیں یا ویسے ہی خلق خدا کے دین و ایمان کو برباد کرنے کی ٹھان لی ہے۔ چنانچہ یہ دونوں حضرات شاہ صاحب کی خانقاہ تقدس میں آئے اور گفتگو سے تجسّس حال کیا۔ لیکن شاہ صاحب کو حقیقت و صداقت کی روشنی سے خالی پایا۔ زبان و دہن سے شعلے نکلتے تھے، مگر قلب میں کوئی گرمی نہ تھی۔ حکیم اور خان خاناں حکمت عملی سے پورے حلقے کو دربار میں لے آئے، جہاں شاہ صاحب کے قیام کے لیے قید خانہ کی کوٹھری تجویز کی گئی۔ اسی طرح ملّا صاحب نے ایک اور واقعہ لکھا ہے کہ ۹۹۰ھ میں بمقام

کشمیر بادشاہ کی شاہ عارف حسینی سے ملاقات ہوئی۔ شاہ عارف ایک نقاب پوش بزرگ تھے۔ بادشاہ نے ابوالفضل اور حکیم ابوالفتح کو ان کے حضور میں بھیجا۔ انھوں نے شاہ صاحب سے عرض کیا کہ اگر نقاب رخ سے اٹھا دی جائے تو ہم بھی جمال جہاں آرا دیکھ لیں۔ شاہ صاحب نے فرمایا، "فقیروں کو نہ ستاؤ۔" یہ حکیم صاحب شوخ و بے باک تو تھے ہی، ہاتھ بڑھا کر نقاب اٹھا دیا۔ شاہ صاحب نے بگڑ کر کہا، "مجھ میں کوئی عیب نہیں ہے، لو میرا منہ دیکھ لو۔" یہ کہہ کر گریبان پھاڑ ڈالا، نقاب پھینک دیا، اور فرمایا "حکیم میرا منہ تو دیکھ لیا، مگر انشاء اللہ نتیجہ بھی دو ہی ہفتے میں دیکھ لیگا۔"

اس واقعہ کے پندرہ دن کے اندر ہی اثنائے راہ میں بعارضۂ اسہال حکیم نے رحلت فرمائی۔

ان واقعات سے معلوم ہوتا ہے کہ اکبر کو حکیم کی ذکاوت اور قیافہ شناسی پر کس قدر اعتبار تھا۔

ملّا عبدالقادر صاحب بدایونی چوں کہ حکیم ابوالفتح سے خوش نہیں ہیں اس لیے فرماتے ہیں کہ "حکیم جودت ذہن، رسائی طبع انسانی کمالات اور نظم و نثر میں ممتاز ہونے کے ساتھ ہی بے دینی اور راوصاف ذمیمہ میں بھی شان امتیاز رکھتا تھا۔

" انوری کو انوزیک مداح کہتا تھا اور ہمیر بادیخان سے مخاطب کرتا تھا۔ خاقانی کی نسبت کہا کرتا تھا کہ وہ اس عہد میں ہوتا تو اچھی ترقی کرتا۔ میرے پاس آتا تو میں ایک چپت رسید کرتا تاکہ طبیعت سے کاہلی و سستی رفع ہوتی، یہاں سے ابوالفضل کے پاس جاتا تو وہ مارتا۔" بدایونی نے حکیم ابوالفتح پر یہ الزام بھی لگایا ہو کہ اس نے اکبر کے مزاج میں دخل پیدا کرکے اس کو دین سے منحرف کردیا، چناں چہ وہ وحی، نبوت اور کرامت سے انکار کرتا تھا۔ بہرحال حکیم نہایت متواضع، شاہ خرچ اور نیک نام تھے۔ مروت اور وقت کا بہت لحاظ رکھتے تھے۔ زمانہ باتو نسازد تو بازمانہ بساز، پر سختی سے عامل تھے۔ انھوں نے ہندستان آتے ہی اہل دربار کی ذہنیت کو اچھی طرح سمجھ لیا تھا اور پہلے ہی دن اندازہ کرلیا تھا کہ آئندہ وہ کس انداز سے زندگی بسر کریں گے نیز یہ کہ دربار اکبری میں وہ کیوں کر اپنی ترقی کے راستے پیدا کریں گے۔

بدایونی نے حکیم ابوالفتح پر بے دینی کا جو الزام لگایا ہے ممکن ہے وہ خود ان کی واعظانہ یبوست اور مولویانہ تنگ نظری کی پیداوار ہو۔ اس موقع پر شہباز خاں کا ایک واقعہ نقل کرتا ہوں جس سے ان کے الزام بے دینی کی تردید ہوتی ہے۔

ہرچند مآثر الامراء اور خافی خاں نے جو اس وقت میرے زیر مطالعہ ہیں، اس واقعہ کو نہیں لکھا یا کم از کم مجھے ان کتابوں میں نہیں ملا، لیکن آزاد مرحوم نے دربار اکبری کے صفحہ ۶۶۵ پر اس کو درج کیا ہے۔ شہباز خاں کمبوہ نہایت پابند شرع تھے۔ ایک دن شام کے وقت چند مصاحب و امرا کے ساتھ بادشاہ ٹہل رہے تھے۔ شہباز خاں بھی ہمراہ تھے۔ عصر کا وقت تنگ ہو رہا تھا۔ خان صاحب نے ایک طرف ہو کر اپنی شال بچھائی اور نماز شروع کردی۔ ان دنوں بادشاہ دین داروں سے تنگ تھے۔ اتفاق سے وہ بھی اُدھر ہی ٹہلتے ہوئے آگئے۔ جب خان صاحب نماز سے فارغ ہو کر آئے تو حکیم صاحب بادشاہ سے ان کی تعریف کر رہے تھے۔ اگر ابوالفتح کے ضمیر پر بے دینی کی سیاہ گھٹائیں چھا گئی ہوتیں تو اس وقت وہ شہباز کی تعریف نہ کرتے بلکہ اور برائی کرنی چاہیے تھی۔

علم وفضل حکیم صاحب کی قابلیت کا اندازہ اسی سے ہو سکتا ہے کہ ابوالفضل جیسا نقاد سخن ان کے علمی کمالات کو سراہتا ہے۔ حکیم صاحب دوسرے علوم کے علاوہ علم الابدان میں بھی نہایت اچھی دست گاہ رکھتے تھے۔ چناں چہ "فتاحی" (شرح قانونچہ) سے آپ کی طبی لیاقت بے نقاب ہوتی ہے۔ اس میں آپ نے ہر مسئلہ کو دلپذیر انداز تحریر میں واضح طور پر بیان کیا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری تصانیف بھی آپ کی وسعت معلومات، اصابت رائے اور پہنائی خیال کی شاہد ہیں۔

اعزاز اور منصب حکیم ابوالفتح دربار اکبری میں نہایت معزز و ممتاز تھا۔ اکبر کا مصاحب خاص اور اس کے مزاج میں بے انتہا دخیل تھا اور اپنی تہذیب و شائستگی کی بدولت اس نے دربار میں درجۂ تقرب حاصل کرلیا تھا۔ بادشاہ اکثر معلومات و مہمات میں ان سے صلاح لیتا تھا بلکہ کوئی کام ان کی صلاح و مشورہ کے بغیر نہ ہوتا تھا۔ ممالک محروسہ کی معافیوں کے سلسلۂ تحقیق میں دہلی، مالوہ، گجرات کی صدارت کا مرتبہ ملا۔ ۹۹۳ھ میں ہشت صدی کا منصب ان کو عطا ہوا۔

حکیم کو اگرچہ منصب ہزاری حاصل نہ ہوا تھا تاہم حضوری اور مصاحبت کی وجہ سے وزارت اور وکالت کا لطف حاصل تھا۔ وہ نہ صرف مصاحب تھا بلکہ درباری طبیب بھی تھا اور حالات سے معلوم ہوتا ہے کہ اکبر اس کی رائے اور مشورہ کی کافی قدر کرتا تھا۔

شعرا کی سرپرستی یہ تو معلوم نہ ہو سکا کہ حکیم صاحب کو خود بھی شعر و سخن کا ذوق تھا یا نہیں، لیکن یہ ضرور ہے کہ ظہوری اور عرفی دو مشہور شاعر کی آپ نے فیاضانہ سرپرستی فرمائی ہے۔ ملا ظہوری کا قیام دکن میں تھا وہ وہیں سے قصائد لکھ کر بھیجتے تھے اور صلات شعر سے متمتع ہوتے تھے۔

عرفی خاص آپ کے دامنِ کرم سے وابستہ تھا۔ عرفیؒ جب ولایت سے فتحپور پہنچا تو پہلے شیخ فیضی سے ملاقات ہوئی اور انھوں نے عرفی کی رہائش کا انتظام کیا۔ فیضی سے شکر رنجی ہونے کے بعد عرفی نے حکیم ابوالفتح کو ممدوح بنایا جب تک ہو سکا حکیم صاحب نے عرفی کی خدمت کی پھر حکیم جی نے خان خاناں سے سفارش کر دی۔ جہاں اس کی کافی قدر ہوئی۔ چناں چہ ایک مرتبہ عرفی کو خان خاناں نے ستر ہزار روپے ایک ہی قصیدہ کے صلہ میں مرحمت فرمائے [1]

حکیم صاحب کے معرکے حکیم ابوالفتح مردِ میدان نہ تھے۔ ان کی انگلیاں صرف قلم سنبھال سکتی تھیں۔ نیزہ و شمشیر کے لیے ان کے ہاتھ پیدا نہ ہوئے تھے۔ لیکن قسمت سے جس زمانہ میں پیدا ہوئے تھے اس میں اس کے بغیر چارہ ہی نہ تھا۔ اس وقت قلم سے زیادہ تلوار کی ضرورت تھی۔ لطفِ بزم کے مقابلہ میں تکالیفِ رزم سے زیادہ سابقہ تھا۔ اس لیے حکیم کو بھی دو معرکوں میں شرکت کا موقع ملا اور سوءِ اتفاق سے دونوں میں سخت ہزیمت اٹھانی پڑی۔ منعم خاں کے مرنے سے قبل افغانوں کی سرکوبی کے لیے مظفر خاں کو تعینات کیا گیا جس نے افغانوں کو خوب درست کیا۔ لیکن مظفر خاں کا طرزِ عمل اچھا نہ رہا۔ وہ ہر شخص پر جبر و سختی کرنے لگا۔ فوج کو خرچ سے بھی تنگ رکھتا تھا۔ اس کا اثر یہ ہوا کہ پرانے نمک خوار ساتھ چھوڑ کر باغیوں میں شامل ہونے لگے۔ ۹۸۷ھ میں بادشاہ نے رائے پتر داس کو دیوان کیا اور حکیم ابوالفتح کو صدارت و امینی مرحمت کر کے بہت سے امرا کے ساتھ بھیجا گیا۔ تاکہ وفاداروں کی دلداری اور سرکشوں کی سرکوبی کی جائے۔

باباخاں، مجنون خاں، قاقشال کے خاندان کا ایک گروہ جو بنگالہ کی مہم میں سرفروشی دکھا رہا تھا مظفر خاں کے ہاتھ سے پریشان ہو چکا تھا۔ سمندر پر ایک اور تازیانہ یہ ہوا کہ فوج میں داغ کا حکم جاری کیا گیا اور ایک شخص کابل سے فرار ہو کر ان کے لشکر میں روپوش ہو گیا۔ مظفر کے پاس شاہی فرمان آیا کہ اس مفسد کو کیفرِ کردار کو پہنچایا جائے۔ مظفر خاں کے لیے یہ اشارہ کافی تھا۔ ہر چند بعض حضرات نے منع کیا لیکن مظفر خاں نے اس شخص کو سرِ دربار قتل کرا دیا۔ اس پر قاقشال برہم ہو گئے۔

مظفر خاں نے رائے پتر داس اور حکیم ابوالفتح کو ان کے مقابلہ پر متعین کیا۔ قاقشالوں کی تعداد بہت تھی۔ اور یہ دونوں سردار لڑائی کے مرد نہ تھے، نتیجہ یہ ہوا کہ قاقشالوں نے ان کا منھ پھیر دیا۔ مظفر خاں کو ٹانڈے کے ٹوٹے پھوٹے قلعہ میں محصور ہونا پڑا اور بعد میں وہ باغیوں کے ہاتھ سے مارا گیا۔ رائے پتر داس، اور حکیم ابوالفتح بھیس بدل کر بھاگ نکلے اور دربار میں پہنچ کر سب کیفیت عرض کر دی۔

دوسرا معرکہ بیربر کی معیت میں پیش آیا۔ جس کا اجمالی بیان یہ ہے کہ افغانوں میں سے ایک عیار شخص کھڑا ہوا اور پیر روشنائی اپنا نام تجویز کیا۔ بہت سے جاہل اس کے جھنڈے تلے جمع ہو گئے اور سب نے مل کر لوٹ مار شروع کر دی۔ یہ بادشاہی حاکموں سے بھی مقابلہ کرتے تھے لیکن جب شکست ہوتی تو پہاڑوں کے دامن میں پناہ گزین ہو جاتے۔ ۹۹۳ ہجری میں بادشاہ اکبر نے اس طوفانِ تمرد کو فرو کرنے کے لیے زین خاں کوکا تاش کو چند امرا کی معیت میں روانہ کیا۔

مقابلہ سخت تھا کیوں کہ اول تو افغانوں سے واسطہ تھا جو بہت ہی بہادر قوم ہے، دوسرے پہاڑوں کی لڑائی۔ افغان بہادری سے جنگ کرتے تھے مگر جب ضرورت ہوتی تو بھاگ کر دروں میں گھس جاتے تھے۔ زین خاں نے ہوشمندی سے جنگ کا انتظام کیا اور بادشاہ کی خدمت میں امدادی لشکر کی درخواست کی۔

دربارِ شاہی سے بیربر امداد کی غرض سے روانہ ہوئے۔ خاصہ کا توپ خانہ ساتھ کیا گیا۔ بادشاہ کو بیربر سے بہت محبت تھی وہ اس کو ایک دم کے لیے بھی جدا کرنا نہ چاہتے تھے۔ لیکن مجبوراً اس کے اصرار پر روانہ کیا۔ چلتے وقت بازو پر ہاتھ رکھ کر بادشاہ نے کہا: "بیربر جلدی آنا"۔ بیربر کی روانگی کے بعد حکیم ابوالفتح کو بھی فوج دے کر بھیجا، تاکہ کوہ ملکند کی گھاٹی سے گزر کر زین خاں سے جا ملے۔ ادھر زین خاں نے لڑائی شروع کر دی اور ایسی بے جگری سے لڑا کہ افغانوں کو چھٹی کا دودھ یاد آ گیا۔ ہزاروں قتل سینکڑوں گرفتار ہوئے۔ بہت سے سرداروں نے اطاعت قبول کی۔

زین خاں ولایت سواد کی طرف بڑھا۔ افغان پہاڑوں کی اوٹ سے تیر اور پتھر برساتے تھے۔ زین خاں بڑی کوشش اور خوں ریز جنگ کے بعد چکدرہ تک پہنچا۔ جہاں اس نے چھاؤنی ڈالی اور مورچے بنائے۔ اسی درمیان میں بیربر اور حکیم ابوالفتح بھی یکے بعد دیگرے پہنچ گئے۔ زین خاں نے ان کا استقبال کیا اور فرائض میزبانی بجا لایا اور اپنے خیمہ پر بلا کر مشورہ کیا۔ راجہ بیربر یہاں خفا ہو گئے اور کہا کہ شاہی توپ خانہ چوں کہ ہمارے ہمراہ ہے اس لیے ضرورت تھی کہ سب اس کے گرد جمع ہو کر مشورہ کرتے۔

اتفاق سے بیربر اور حکیم ابوالفتح کا دل بھی صاف نہ تھا اس موقع پر ان دونوں کی گفتگو سخت ہو گئی تھی کہ بیربر نے حکیم صاحب کو

[1] خزانۂ عامرہ، ذکر عرفی شیرازی

گالیاں بھی دے ڈالیں۔ اگرچہ زین خاں کی کوشش سے آپس میں ظاہری صفائی ہوگئی اور جلسہ امن کے ساتھ برخاست ہوگیا، لیکن حقیقتاً تینوں کے دلوں میں غبار آگیا اور ایک دوسرے کی رائے سے اختلاف کرنے لگے۔

زین خاں کا اصرار تھا کہ اس کی فوج عرصہ سے مصروف جنگ ہے اور تھک چکی ہے لہٰذا تازہ دم فوج کچھ چھاؤنی میں رہے، کچھ اس کے ساتھ آگے چلے۔ یا بیربر اور ابوالفتح دونوں میں سے جو چاہے آگے بڑھ جائے۔ بیربر اور ابوالفتح ایک بات پر بھی راضی نہ ہوتے تھے۔ ان کی رائے تھی کہ وہ تسخیر ملک کے لیے نہیں آئے، صرف افغانوں کو تنگ و برباد کرنے کی غرض سے آئے ہیں۔ زین خاں نے افسوس سے کہا کہ بڑی کوشش سے یہ ملک قبضہ میں آیا ہے، کیوں مفت چھوڑے دیتے ہو، کم از کم اتنا ہی کرو کہ اسی راستہ سے واپس ہو جاؤ تاکہ انتظام مضبوط ہو جائے۔ اگلے روز بیربر اپنے راستہ سے چل دیے۔ مجبوراً زین خاں بھی ان کے پیچھے چلا۔

پانچ کوس چلنے پر یہ طے ہوا کہ آدھے کوس پر منزل کی جائے۔ اگلے روز چلنے کی تیاریاں ہو رہی تھیں کہ دفعتاً افغانوں نے چاروں طرف سے حملہ کر دیا۔ لشکر نے ان کا مقابلہ کیا اور افغانوں کے ہجوم کو کائی کی طرح پھاڑتے ہوئے مقام مقصود پر پہنچ کر قیام کیا۔ یہاں کسی نے بیربر کو یہ باور کرا دیا کہ یہاں افغانوں کے شب خون کا خطرہ ہے۔ اگر چار کوس چل کر منزل کی جائے تو پھر کوئی اندیشہ نہیں ہے۔ چنانچہ بیربر نے قیام نہ کیا اور آگے بڑھ گئے۔ جن لوگوں نے قیام کی نیت سے رخت سفر کھول دیا تھا اور کچھ خیمے نصب کر دیے تھے انھوں نے راجہ کو آگے بڑھتا ہوا دیکھ کر اور یہ خیال کر کے کہ یا تو انھیں حکم غلط ملا یا بعد کو رائے تبدیل ہوگئی سب نے جلدی جلدی خیمے اکھاڑے اور بے اطمینانی کے عالم میں راجہ کے پیچھے پیچھے چل دیے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ افغانوں نے اس قیمتی موقع سے فائدہ اٹھایا اور یہ ہل چل دیکھ کر غارت گری شروع کر دی۔ راجہ نے یہ سب کچھ دیکھا مگر رکنے کا نام نہ لیا۔ راستہ تنگ، اونٹ بیل سب لدے ہوئے، پھر افغانوں کا مقابلہ، زین خاں کے لیے یہ نہایت نازک وقت تھا۔ اگرچہ اس نے ہمتِ مردانہ سے کام لیا، مگر پھر بھی بہت سی جانیں تلف ہوگئیں۔

دوسرے دن قیام گاہ پر زخمیوں کی مرہم پٹی ہوئی، امراء کو جمع کر کے مشورہ کیا گیا۔ سب کی رائے نکل چلنے کی ہوئی۔ زین خاں نے کہا میرے خیال میں کچھ روز قیام کر کے سستائیں اور پھر غنیم کو ناک چنے چبوا دیں۔ اگر یہ منظور نہ ہو تو ان کے بھائی بند، مال و متاع پر ہمارا قبضہ ہے اس لیے وہ خوف سے معافی طلب کریں گے۔ اس صورت میں قیدیوں کو ان کے حوالے کر کے اطمینان سے چلنا بہتر ہے۔ یہ بھی نہیں تو بادشاہ کو سب حال لکھ کر امداد مانگنی چاہیے۔" لیکن اس میں سے کوئی مشورہ تسلیم نہ کیا گیا اور سب نے چلنے کی ٹھان لی۔ سخت اضطراب و بدحواسی کے عالم میں دوسرے دن ڈیرے اکھڑنا شروع ہوئے۔ منزل سے چلتے ہی لڑائی چھڑ گئی۔ افغانوں نے ٹڈیوں کی طرح پہاڑوں سے امڈنا شروع کیا۔ ہندوستانی پریشان ہو گئے اور ایک پر ایک گرنے لگا۔ زین خاں نے ہزار جتن کیے اپنے سر کو بالکل ہتھیلی پر رکھ کر بھائیوں کی خبرگیری کی اور چاہا کہ اطمینان سے سب کے سب دروں سے نکل جائیں۔ لیکن اس کی ایک پیش نہ گئی۔ جب کوئی گھاٹی یا درہ آجاتا تو لوگوں کی یہی کیفیت ہو جاتی۔ شام ہوتے ہی افغان شیر ہو گئے۔ بادشاہی لشکر کا دل ٹوٹ گیا۔ افغانوں نے تیروں اور پتھروں کی بارش کر کے لشکر کو تہ و بالا کر دیا۔ راستہ تنگ، فضا تاریک، لشکر کے حواس پراگندہ ہو گئے اور بہت سے آدمی ضائع ہوئے۔

زین خاں نے چاہا کہ ایک جگہ چٹان کی طرح جم جائے اور مردانہ وار شمشیر زنی کر کے مر جائے، مگر ایک سردار نے اس کے گھوڑے کی باگ پکڑ کر اُسے اس محشرستان قتل و خونریزی سے باہر نکالا۔ گھاٹیوں میں ہاتھی گھوڑوں نے اڑ کر راستہ بند کر دیا تھا۔ زین خاں پیادہ پا ایک پہاڑی پر چڑھ کر بھاگا اور بڑی دشواری سے منزل پر پہنچا۔ حکیم ابوالفتح بھی بہزار خرابی منزل پر وارد ہوئے۔ مگر راجہ بیربر ایسے غائب ہوئے کہ لاش تک دست یاب نہ ہوئی۔ ان کے علاوہ بھی ہزاروں آدمی تلوار کے گھاٹ اتر گئے اور بے شمار قید ہوئے۔ یہ شکست اتنی بڑی تھی کہ تمام دور اکبری میں اس کی مثال نہیں ملتی۔ چالیس پچاس ہزار میں سے ایک بھی نہ بچا۔ ابوالفتح بڑی مصیبت سے اٹک پر پہنچے۔

بیربر کے انتقال کی خبر جب اکبر کو پہنچی تو اس کو ایسا سخت ملال ہوا کہ دو رات تک کھانا نہ کھایا۔ زین خاں، حکیم ابوالفتح اور دوسرے لوگوں کا سلام بند ہو گیا، مگر فیضی، ابوالفضل، میر فتح اللہ کے طفیل میں پھر شرف سلام حاصل ہوا۔

حقہ کی ایجاد مرزا اسد بیگ کی لکھی ہوئی ایک تاریخ ہے جس میں اس نے تمباکو کی کیفیت لکھی ہے۔ عہد اکبری تک ہندوستان میں تمباکو کا رواج نہ تھا نہ کوئی شخص اس کے استعمال سے واقف تھا البتہ انگلستان میں غالباً پندرھویں صدی میں تمباکو نوشی کا آغاز ہو گیا تھا۔ اسد بیگ کا بیان ہے کہ "بیجاپور میں مجھے کچھ تمباکو ملا اور میں تمباکو نوشی کا نہایت عمدہ سامان مہیا کر کے بادشاہ کی خدمت

میں حاضر ہوا اور دوسرے تحائف کے ساتھ تمباکو نوشی کا سامان بھی پیش کیا جس میں احیین کی دو تین ہاتھ لمبی نے بھی تھی۔ میں نے اس پر رنگ کراکر دونوں سروں پر جواہر اور زمرد لگا دیے تھے اور عقیق یمنی کی گاؤ دم مہنال مہیا کر کے نے پر لگا دی تھی۔ سونے کا آتش افروز لیا تھا اور عادل خاں نے مجھے ایک پاندان دیا تھا جس پر بہت اچھا کام کیا ہوا تھا۔ میں نے اس میں ایسا بہترین تمباکو بھرا کہ اگر اس کے ایک پتے کو آگ لگا دی جائے تو سارے کا سارا جل اٹھے۔ ان سب چیزوں کو میں نے کشتی میں سجایا اور نے رکھنے کو چاندی کی نلی بنوائی۔ نلی کے اوپر سرخ مخمل کا غلاف چڑھایا۔ بادشاہ نے جب نے اور اس کے سامان کو دیکھا تو متعجب ہوا۔ چلم میں جو تمباکو رکھا ہوا تھا اسے دیکھ کر بادشاہ نے پوچھا کہ یہ کہاں سے دستیاب ہوا۔ خان زماں خاں نے کہا کہ یہ تمباکو ہے اور مدینہ میں بہت رائج ہے۔ یہ حکیم دوا کے طور پر حضور کے لیے لایا ہے۔ بادشاہ نے اس کے تیار کرنے کا حکم دیا۔ میں نے بھر کر تیار کی۔ بادشاہ دم لگانے کو تھا کہ ایک طبیب آیا اور بادشاہ کو اس کے پینے سے منع کیا۔ لیکن بادشاہ نے کہا کہ میں اس کے خوش کرنے کو ایک دو دم ہی لگاؤں گا۔ بادشاہ نے مہنال منہ میں لے کر دو تین دم لگائے تو طبیب نے بیتاب ہو کر کہا کہ اب میں زیادہ نہ پینے دوں گا۔ بادشاہ نے مہنال منہ سے نکال کر خان زماں خان کو دیدی۔ اس نے بھی دو تین دم کھینچے۔ پھر بادشاہ نے اپنے حکیم کے پاس اس کو بھیجا تا کہ وہ اس کے خواص کی طبی تحقیقات کرے۔ حکیم نے جواب دیا کہ ہماری کتابوں میں اس کا ذکر نہیں ہے اور یہ ایسی چیز ہے جس کے اثرات کی ابھی تک تحقیقات نہیں ہوئی۔ میں کیوں کر ایسی مجہول دوا کے خواص بیان کر سکتا ہوں۔ میری رائے میں حضور کے لیے اس کا استعمال مناسب نہیں ہے۔ اس کے بعد اسد بیگ کی دیر تک امیر الحکما سے بحث ہوتی رہی اور اس نے اطبائے فرنگ کے عمل سے استدلال کرتے ہوئے کہا کہ اطبائے فرنگ نے تمباکو کی بہت تعریف کی ہے اور اہل فرنگ ایسے بے عقل نہیں ہیں کہ تمباکو کی تحقیقات کیے بغیر ہی انھوں نے اس کا استعمال شروع کر دیا ہو۔ آپ کو تجربہ سے پہلے کوئی حکم نہ لگانا چاہیے۔ حکیم نے کہا ہم اہل فرنگ کی تقلید نہیں کرنا چاہتے۔ اسد بیگ معقول دلائل کے باوجود امیر الحکما کو اپنا ہم خیال نہ بنا سکا اور یہ مباحثہ بادشاہ کی مداخلت سے ہی ختم ہو گیا۔

بادشاہ نے اسد بیگ کی دانش مندی اور طرز استدلال کی تعریف کی اور مولوی کو بلا کر اس سے دریافت کیا۔ مولوی غالباً اشارہ پر کو سمجھا ہوا تھا، اس نے تمباکو کی تعریف کی۔ اسد بیگ بہت سا تمباکو اور نے بھی لایا تھا۔ اس نے ان کو امرا میں تقسیم کر دیا۔ امرا جلد ہی تمباکو کے گرویدہ ہو گئے۔ لیکن بادشاہ نے اپنے امیر الحکما کی رائے کا اتنا احترام کیا کہ خود تمباکو نوشی شروع نہ کی۔

دربار میں تمباکو پہنچنے کی ایک اور روایت بھی تاریخی کتابوں میں ملتی ہے اور وہ یہ ہے کہ ایک پرتگیزی نوجوان اس کو دربار اکبری میں لے کر آیا اور بادشاہ سے کہا کہ وہ ایک عجیب، غریب تماشا دکھانا چاہتا ہے۔ بادشاہ ایسی چیزوں سے کافی دلچسپی رکھتا تھا چناں چہ اس کو تماشا کرنے کی اجازت دے دی گئی۔ اس نے آگ منگائی اور چھپ کر تمباکو کو جلایا۔ پھر پائپ کی چلم پر ہاتھ رکھ کر دھواں نکالنے لگا۔ بادشاہ نے کہا یہ کوئی عجیب تماشا نہیں ہے۔ ایسے تماشے تو ہمارے ہاں کے مداری کیا کرتے ہیں جو نہ صرف دھواں بلکہ ناک سے شعلے نکالتے ہیں۔ پرتگیزی بولا اس نے کوئی تماشا نہیں دکھایا بلکہ یہ دھواں دکھایا ہے، جو خوش ذائقہ ہے۔ اس سے آدمی کو تفریح حاصل ہوتی ہے۔ اس نے ہاتھ ہٹا کر پائپ اور تمباکو دکھایا۔ بادشاہ نے حکیم ابوالفتح کو دے کر کہا کہ اس کا امتحان کیا جائے۔ ملا عبدالقادر بدایونی نے ابوالفتح سے کہا کہ شیطان نے بہکانے کی یہ ترکیب کی ہے۔ آپ ہرگز تمباکو کا امتحان نہ کریں۔ حکیم ابوالفتح نے دیکھا کہ بادشاہ کھانس رہا ہے۔ اس نے پائپ کے کئی دم کھینچ لیے تھے۔ حکیم ابوالفتح نے نہایت سنجیدگی اور دانش مندی کے ساتھ تمباکو کی تاثیرات کا تجربہ کر کے عرض کیا کہ یہ خوش ذائقہ اور صحت بخش ہے لیکن اس کا دھواں مضر ہے۔ اگر اس کو پانی سے گزار کر صاف کر لیا جائے تو یہ مضرت رفع ہو سکتی ہے۔ بادشاہ نے حکیم ابوالفتح کی رائے سے اتفاق کیا اور اس طرح حقہ عالم وجود میں آیا، جو سگار اور سگرٹ کی کثرت اور ہمہ گیری کے باوجود اب تک باقی ہے اور اپنے مخصوص امتیازی اوصاف کی بنا پر غالباً ہمیشہ باقی رہے گا۔

آج بھی ہر صاحب عقل تسلیم کرے گا کہ حقہ سے بہتر دود کشی کی کوئی اور صورت دنیا میں نہیں ہے۔ حقہ کی ایجاد اتنی اہم نہیں ہے جتنی اہم تمباکو کے دھوئیں کی بات۔ حکیم کی یہ رائے ہے کہ وہ مضر ہے اور دھوئیں کو پانی سے گزر کر حلق میں جانا چاہیے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ جس چیز کو زمانہ موجودہ میں نکوٹین کے نام سے موسوم کر کے زہر بتایا جا رہا ہے اس کی ماہیت سے نہیں تو مضرت سے حکیم ابوالفتح واقف ہو چکا تھا۔ نکوٹین کے علاوہ تمباکو میں ایک قسم کا تیل بھی دریافت کیا گیا ہے۔ یہ بھی زہر ہے اور دھوئیں میں زیادہ ہوتا ہے۔ دھواں پانی سے گزرے گا تو یہ تیل لازمی طور پر پانی میں رہ جائے گا۔ اس تاریخی بیان سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ دربار مغلیہ میں "امیر الحکما" کا عہدہ بھی تھا جسے آج کل کی مروجہ زبان میں افسر الاطبا کہہ سکتے ہیں۔ حیدرآباد اور بھوپال میں یہ عہدہ اب بھی قائم ہے جن درباروں میں ملک الشعرا

رہتا تھا وہاں ملا میر الحکما کا ہونا بھی ضروری تھا۔

وفات ۹۹۷ھ میں جس وقت اکبر کشمیر سے واپس آ رہا تھا اور حسن ابدال پہنچ چکا تھا تو راستہ میں حکیم صاحب درد شکم اور اسہال میں مبتلا ہو گئے۔ بادشاہ حکیم پر بہت مہربان تھے۔ دو تین مرتبہ بنفس نفیس عیادت کو تشریف لے گئے اور بیمار حکیم کی تشفی و تسکین فرمائی۔ کچھ روپیہ شاہ عارف حسینی کی خدمت میں تبت کے محتاجوں کے لیے بھیجا۔ چوں کہ حکیم کمزور تھے سوار ہونے کی طاقت نہ تھی اس لیے ایک روز ان کی وجہ سے قیام کیا لیکن کوئی تدبیر راس نہ آئی اور حکیم ابوالفتح نے اس سرائے فانی سے عالم جاودانی کو رحلت فرمائی۔ اکبر کو سخت صدمہ ہوا حسن ابدال میں خواجہ شمس الدین خوافی نے ایک عمارت اور خوش نما گنبد تعمیر کیا تھا۔ بادشاہ کے حکم سے وہاں لا کر حکیم کو سپرد خاک کیا گیا۔ حکیم کی موت پر ابوالفضل نے ایک دردناک مرثیہ کہا ہے۔ حکیم کا بھائی حکیم ہمام توران کی سفارت پر تھا اس کو تعزیت نامہ لکھا گیا۔

بدایونی نے یہ ستم ظریفی کی کہ "غذائیش سزا داد" سے سال وفات نکالا۔ ۹۹۷ھ

امیر فتح اللہ شیرازی بھی اسی سال رخصت ہوئے تھے۔ فرخی سرہندی نے دونوں حادثوں کی یہ تاریخ کہی:۔

امروز دو علامہ ز عالم رفتند — رفتند و مؤخر و مقدم رفتند

چوں ہر دو موافقت نمودند بہم — تاریخ بشد کہ ہر دو با ہم رفتند

حکیم ہمام سفارت سے واپس آئے تو بارگاہ میں قدم بوس ہوئے۔ ہمام کو دیکھ کر بادشاہ کا رنج تازہ ہو گیا فرمایا، "ترا یک برادر بود از عالم رفت و مرا دہ!"

بادشاہ پھر حسن ابدال گئے تو ٹھیر کر حکیم کی قبر پر فاتحہ پڑھی اور دعائے مغفرت کے بعد ذکر خیر سے یاد کرتے رہے۔ اکثر صحبتوں میں بادشاہ حکیم کو اسی طرح یاد کیا کرتے تھے۔

حکیم کی علالت کو شاہ عارف کی بددعا کا نتیجہ خیال کیا گیا جن کا نقاب حکیم ابوالفتح نے الٹنا چاہا تھا۔ اسی لیے بادشاہ نے شاہ عارف کی خدمت میں روپیہ بھیجا تھا تاکہ ان کا غصہ کم ہو جائے۔ بدایونی کا بیان ہے کہ ابتداءً جب حکیم نوکر ہوئے ہیں تو ان کی عمر بیس پچیس سال کی تھی اور ان کے چہرے پر ڈاڑھی تھی۔ صاحب موصوف لکھتے ہیں کہ ایک روز میں میر ابوالغیث بخاری کے ہاں بیٹھا تھا۔ حکیم نے میری ڈاڑھی کو مقدار سے چھوٹا دیکھا تو پوچھا کیا تم بھی قصر کرتے ہو۔ میں نے کہا نہیں حجام کی تقصیر ہے۔ تھوڑے دن بعد ہی حکیم خود ڈاڑھی منڈانے لگا اور ایسی صفائی کرتا تھا کہ نوجوان مردوں کو رشک آتا تھا۔

تصانیف (۱) **فتاحی**، یہ قانونچہ کی شرح تھی۔ اس کی ضخامت تقریباً ساڑھے چار سو صفحات تھی معلوم نہیں اب ملتی ہے یا نہیں۔

(۲) **قیاسیہ**، اخلاق ناصری کی شرح ہے، اس میں حکیم نے اخلاق ناصری کے تمام مسائل کو جو فلسفیانہ دلائل پر مبنی ہیں دلائل نقلی سے ثابت کیا ہے اور آیات و احادیث سے مطابقت دی ہے۔ یہ کتاب چودہ سو صفحات کو محیط ہے۔

(۳) **چار باغ**، اس میں حکیم کے خطوط اور نثر تحریرات ہیں۔ خطوط اکثر حکیم ہمام، فیضی، ابوالفضل، خان خاناں وغیرہ کے نام ہیں۔ نثر میں اکثر مسائل حکمت پر حکیم نے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔

حکیم کی اور تصانیف بھی تھیں۔ مگر ان کا پتہ نہیں چلا۔

اولاد حکیم فتح اللہ ابوالفتح کے بیٹے تھے جن کو جہانگیر کے عہد حکومت میں خسرو کی سازش کے الزام میں گدھے پر سوار کیا گیا تھا اور پھر اندھا کر دیا گیا تھا۔ حکیم ابوالفتح کا پوتا ضیاء اللہ عہد شاہ جہانی میں نو صدی منصب پر فائز ہوا۔ (باقی آئندہ)

امراضِ قلب

(۴)

از جناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی، لاہور

امراضِ عضلۂ قلب

تمہید بعض لوگوں کا قلب آرام کی حالت میں تو نہایت اچھی طرح کام کرتا ہے لیکن اگر انھیں کوئی مشقت کا کام کرنا پڑے تو عضلۂ قلب کے نقص کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ یعنی ان کا قلب غیر منظم طور پر حرکت کرنے لگتا ہے۔ قلب کی صوات غیر طبعی سنائی دیتی ہیں اور سینے پر قلب کی تڑپ نظر آنے لگتی ہے۔

عضلۂ قلب میں اگر کوئی نقص موجود نہ بھی ہو تو بھی نبض کی حرکت، خون کا دباؤ اور تنفس کا فعل مشقت کرنے سے بڑھ جاتا ہے۔ لیکن اگر عضلاتِ قلب درست ہوں تو مشقت کو چھوڑ دینے سے ۳ منٹ کے اندر ہی اندر نبض تنفس اور خون کا دباؤ طبعی حالت پر لوٹ آتا ہے۔

(۲) قلب کی طبعی حرکات مشقت کے ساتھ بتدریج بڑھتی ہیں۔ گویا جس قدر کام کی مشقت زیادہ ہوتی جاتی ہے اسی قدر نبض، تنفس اور حرکاتِ قلب میں بھی تیزی آتی جاتی ہے اور باوجود سخت مشقت کے بھی نبض کی حرکت ۱۵۰ (فی منٹ) سے تجاوز نہیں کرتی لیکن مسموم اور ضعیف قلب تھوڑی مشقت سے بھی بہت زیادہ تیز حرکت کرنے لگتا ہے اور مشقت کو چھوڑ دینے پر بھی آہستہ آہستہ اپنی طبعی حالت پر لوٹتا ہے۔ اس کے علاوہ قلب کی یہ سرعت غیر منتظم اور بے ترتیب ہوتی ہے۔

نکتہ جو لوگ مشقت کے کام کے عادی ہوتے ہیں ان کے قلب کی حرکات مشقت سے بتدریج نہیں بڑھا کرتیں بلکہ یکا یک دوگنی ہو کر اسی پر قائم رہتی ہیں۔ مثلاً، ایک پہلوان کی نبض اگر ۴۲ فی منٹ ہو تو کشتی لڑنے سے اس کی نبض یکایک ۸۴ ہو جائے گی اور پھر اسی پر قائم رہے گی اور کشتی ختم ہونے پر ۳-۴ منٹ کے اندر اندر اپنی طبعی حالت پر لوٹ آئے گی۔ غرض جس شخص کے قلب میں تھوڑی مشقت سے بھی غیر طبعی علامات پیدا ہونے لگیں تو سمجھ لیں کہ عضلۂ قلب میں کوئی مرض موجود ہے۔

عضلۂ قلب کے امراض میں ایکس رے سکایاگرام سے بھی مدد لینی چاہیے، چناں چہ:-

۱۔ تن درست اور جوان آدمی کا قلب عمودی اور سیدھا ہوا کرتا ہے۔

۲۔ پیدائشی طور پر جن لوگوں کا قلب مریض ہو وہ شکل میں گول ہوتا ہے۔

۳۔ صمامات قلب کے امراض میں قلب کردی ہوا کرتا ہے۔

۴۔ بڑھاپے میں قلب کی شکل بوٹ کی شکل کی طرح ہو جاتی ہے اور اس کا لمبا حصہ افقی طور پر پایا جاتا ہے۔

۵۔ مدقوق و مسلول مریضوں کا قلب لمبوترہ اور انبوبی ہوتا ہے۔

۶۔ جب قلب کی دیواروں میں التصاق موجود ہو تو اس کی حرکات میں غیر طبعی کیفیت پائی جاتی ہے۔

عظم عضلۂ قلب (Hypertrophy of the Myocardium) جب قلب کو زیادہ مشقت سے کام کرنا پڑتا ہے تو وہ حجم میں بڑھ جاتا ہے اور یہ حالت عموماً سخت ورزش کرنے والوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔ یا ایسے مریضوں میں پائی جاتی ہے جن کے صمامات قلب میں نقص موجود ہو۔

اقسام عظم عضلۂ قلب کی دو قسمیں ہیں:-

۱۔ جس میں قلب کے خانے طبعی حالت میں ہوں۔

۲۔ جس میں قلب کے خانے بڑے اور اس کی دیواریں موٹی ہو جائیں اسے اصطلاح میں (Eccentric Hypertrophy) (عظم خارج عن المرکز) کہتے ہیں۔ اس کے خلاف اگر قلب کے خانے چھوٹے اور دیواریں موٹی ہو جائیں تو (Concentric Hypertrophy) (عظم ذو مرکز واحد) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ غرض اس مرض میں کبھی تو قلب کے تمام جسم میں تعظم پیدا ہوجاتا ہے اور کبھی اس کے ایک حصہ یا ایک خانے میں۔ اور چونکہ طبعی طور پر قلب کے بائیں بطن کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اس لیے یہ تعظم بھی قلب کے بائیں بطن ہی میں پیدا ہوتا ہے۔

اسباب قلب کے بائیں بطن کا تعظم مندرجہ ذیل اسباب سے پیدا ہوتا ہے۔

صمام اورطی کے امراض، عدم کفایت صمام تاجی یعنی قلب کے بائیں بطن اور بائیں اذن کے درمیانی صمام کا نقص، التصاق غلاف القلب، ورم عضلۂ قلب، بدنی مشقت کی زیادتی، غوطہ خوری، کثرت شراب نوشی وغیرہ۔

ان اسباب سے چونکہ قلب کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اس سے وہ پھیل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جب صمامات قلب میں نقص موجود ہو یا بطون قلب میں خون کا دباؤ زیادہ ہو یا التصاق غلاف قلب یا ورم عضلۂ قلب موجود ہو تو قلب کے خانے یکساں طور پر حرکت نہیں کر سکتے اس لیے اس کی دیواریں پھیل جاتی ہیں۔ اسی طرح تصلب شرایین خاص کر تصلب اورطی وغیرہ کی صورت میں جب شرایین کی لچک کسی وجہ سے کم ہو جائے یا شرایین اورطی میں تنگی موجود ہو تو بھی قلب کی دیواریں پھیل جاتی ہیں۔

قلب کے دائیں بطن کا تعظم کے اسباب صمام تاجی کے امراض، نفخۃ الریہ، پلوریسی اور قلب کے بائیں بطن کے امراض وغیرہ ہیں۔

نکتہ اذنین قلب میں تعظم شاذ و نادر ہی پیدا ہوتا ہے۔

علامات عظم عضلۂ قلب میں قلب کا ٹھوس رقبہ بڑھ جاتا ہے۔ چنانچہ اگر بایاں بطن بڑھ گیا ہو تو ٹھوس رقبہ میں نیچے اور بائیں طرف زیادتی ہوتی ہے اور اگر دایاں بطن بڑھا ہوا ہو تو اوپر اور دائیں طرف یہ زیادتی پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ عضلات بین الاضلاع اور مقام معدہ پر دھڑکن نظر آتی ہے۔

۲۔ قلب کی نوک کی آواز اصل مقام سے نیچے سنائی دیتی ہے اور ضرب قلب کے ساتھ سینہ ابھرتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ اگر مسماع الصدر سے قلب کا امتحان کریں تو قلب کی پہلی آواز غیر صاف (Muffled) اور لمبی سنائی دیتی ہے اور مریض کی نبض صلب اور جہندہ ہوتی ہے۔

۳۔ مریض کو خود اپنے سینے کے اندر قلب کی ٹھوکر محسوس ہوتی ہے اور حرکت قلب سے سر میں بھی درد پیدا ہوتا ہے۔ ایسا مریض عموماً بے دم رہتا ہے۔

۴۔ اگر قلب کا دایاں اذن بڑھ گیا ہو تو گردن کی رگوں میں تڑپ نظر آتی ہے اور قلب کی نوک پر آواز دھیمی سنائی دیتی ہے۔

۵۔ ان مریضوں کے خون کا دباؤ بھی بڑھا ہوا ہوتا ہے۔

نتائج و عواقب جن اشخاص کے عضلۂ قلب میں تعظم موجود ہو ان کی عمر تھوڑی ہوتی ہے۔ اور وہ عموماً دماغی جریان خون، تصلب شرایین اور ضغطۂ دموی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علاج اصل اسباب کا ازالہ کریں۔ مریض کو ہر قسم کی مشقت سے باز رکھیں۔ تازہ پھلوں کا پانی، گلوکوز اور مفرحات دیں۔

اتساع عضلۃ القلب (Dilatation of the heart) قلب کا حجم اور اس کے خانوں کی وسعت اگرچہ تمام اشخاص میں یکساں نہیں ہوتی لیکن اس کے حجم اور خانوں کی وسعت میں غیر طبعی اتساع یا پھیلاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

اسباب قلب کو جب کسی وجہ سے مشقت کا کام کرنا پڑتا ہے تو وہ پھیل جاتا ہے۔ گویا اس مرض کا سبب عموماً قلب کے خانوں میں خون کے دباؤ کی زیادتی (کثرت خون) اور عضلۂ قلب کی قوت مقاومت کا نقص ہوا کرتا ہے۔ مثلاً اگر صمام اورطی میں ضیق موجود ہو تو بطون قلب میں خون کے دباؤ کی زیادتی سے قلب میں اتساع پیدا ہو جائے گا۔

۲۔ قلب عارضی طور پر بھی بوجہ مشقت بدنی پھیل جاتا ہے لیکن یہ پھیلاؤ آرام کرنے یا سو جانے سے درست ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر متواتر دوڑ دھوپ سے قلب بار بار پھیلتا اور سکڑتا رہے تو اس میں مستقل طور پر بھی اتساع پیدا ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات یہ اتساع اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ قلب کی حرکت مفلوج ہو کر مریض یک لخت مر جاتا ہے۔

۳۔ صمامات قلب کے تمام امراض میں عضلۂ قلب میں اتساع پیدا ہو جاتا ہے۔

۴۔ شراب پینے والوں کا قلب بھی پھیلا ہوا ہوتا ہے۔

اتساع قلب کی دوسری صورت یہ ہے کہ عضلۂ قلب ہی کمزور ہو جس کی وجہ سے اس کی قوت مقاومت کم ہو جائے اور وہ پھیل جائے اس کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں:-

پرانی کھانسی، نفخۃ الریہ، نقص تغذیہ، بڑھاپا، مختلف بخاروں کی سمیت مثلاً حمی نقرسی، حمی وجع المفاصل، ٹائیفائڈ، ملیریا، مرض فقر الدم خبیث، سکربوط، یرقان اسود، تغذیہ عصائے قولونی، آتشک، دق اور سرطان وغیرہ امراض۔

اتساع قلب کبھی ورم عضلۂ قلب، ورم غلاف قلب، ورم غشائے مستبطن قلب سے بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کبھی شدید رنج وغم، ڈر، فکر، تشویش، پُر مشقت بدنی اور دوڑ دھوپ کا کام بھی اس مرض کو پیدا کرتا ہے۔ چناں چہ جب قلب کی دیواریں پھیل جاتی ہیں تو اس کے خانوں سے خون پوری طرح خارج نہیں ہو سکتا اور یہ حالت مریض کو سقوط قلب کے لیے مستعد بنا دیتی ہے۔

علامات عضلۂ قلب میں جب اتساع موجود ہو تو مریض کو غشی، سدر و دوار، اور اختلاج و عسر تنفس کے دورے پڑتے رہتے ہیں۔ ان مریضوں کے ٹخنوں پر ورم موجود ہوتا ہے۔ نبض اور حرکات قلب میں ضعف پایا جاتا ہے۔

علاج مریض کو کامل آرام و سکون سے رکھیں اور دوا ڈیجی ٹیلس کا استعمال کریں۔

ورم عضلۂ قلب حاد (Acute Myocarditis) یہ مرض عموماً متعدی امراض کے حملہ کے بعد یا ورم غلاف القلب کے ضمن میں پیدا ہوتا ہے۔ چنانچہ عضلۂ قلب متورم ہو جاتا ہے اور اس کے اوعیۂ خون پھیل جاتے ہیں۔

اسباب سوزاک، مرض تقیح الدم، خناق، ٹائیفائیڈ اور ورم غشائے مستبطن القلب وغیرہ

علامات مقام قلب پر بوجھ اور بے چینی کا احساس ہوتا ہے۔ مریض کی کمزوری اور نقاہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ بخار اور ہذیان رہتا ہے۔ اگر مرض کا حملہ خفیف ہو تو صحیح تشخیص کے بعد مناسب علاج سے صحت کی امید کی جا سکتی ہے ورنہ یہ مرض مہلک ثابت ہوتا ہے۔

علاج مقام قلب پر برف رکھیں یا جونکیں لگوائیں۔ مریض کو کامل آرام و سکون سے رکھیں اور اُسے اُٹھنے بیٹھنے یا حرکت کرنے کی بھی اجازت نہ دیں۔ ڈیجی ٹیلس کا مناسب استعمال مفید ہے۔

ضعف قلب (Cardiac Insufficiency) جب قلب کی عضلانی قوت کم ہو جاتی ہے تو دوران خون کی رفتار میں بھی سستی آ جاتی ہے جس سے بدن کی انسجہ کو مناسب مقدار میں آکسیجن اور خوراک میسر نہیں آتی اور نہ ردی مواد ان بافتوں سے پوری طرح خارج ہوتے ہیں اس لیے صحت بگڑ جاتی ہے۔

عضلاتی قوت کی کمی قلب کے کسی ایک خانے میں بھی واقع ہو سکتی ہے اور تمام جرم قلب میں بھی موجود ہو سکتی ہے۔ چنانچہ جب بائیں بطین قلب میں یہ ضعف موجود ہو تو فقر الدم کی علامت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر بائیں اذن میں یہ ضعف موجود ہو تو خون کو پھیپھڑوں سے کافی آکسیجن نہیں ملتی اور اس سے عموماً ورم الریہ داء ذیبا یا پلوریسی عارض ہو جاتی ہے۔

دائیں اذن اور دائیں بطین قلب کے عضلاتی ضعف سے زراقہ کی علامت پیدا ہوتی ہے اور مریض کا دم آرام و سکون کی حالت میں بھی پھولتا رہتا ہے اور سر کے بدن، ٹانگوں اور بازوؤں پر تہبج نظر آتا ہے۔ چنانچہ عضلات قلب میں جو طاقت محفوظ کا ذخیرہ موجود ہے وہ کم ہونے لگتا ہے اور بالآخر سقوط قلب کا باعث ہوتا ہے۔

اگر یہ ضعف بائیں بطین قلب میں موجود ہو تو اس کا نتیجہ ناگہانی موت ہوتا ہے۔ لیکن اگر ضعف خفیف ہو تو مریض کو غشی کے دورے، دوار اور شدید نقاہت عارض ہو جاتی ہے اور وہ اپنے بدن میں ایک گونہ کوفت اور تھکن محسوس کرتا ہے۔ اور جب دائیں بطن قلب کے عضلات میں ضعف ہو تو مریض کو عسر تنفس کے دورے پڑنے لگتے ہیں اور تھوڑی مشقت ہی سے اس کا دم پھولنے لگتا ہے۔ خشک کھانسی اور بحۃ الصوت عارض رہتا ہے۔ یہ مریض کبھی خون بھی تھوکنے لگتے ہیں۔ اس کے ساتھ بے خوابی اور توحش عارض رہتا ہے۔ اور مریض کی حالت مالیخولیا کے مریضوں جیسی ہو جاتی ہے۔ ان کو پریشان خواب نظر آتے ہیں اور کبھی عسر تنفس کی وجہ سے بدن نیلا پیلا ہو جاتا ہے۔

ایسے مریضوں کو بھوک بھی کم لگتی ہے۔ اور سوء ہضم، نفخ، قے، قبض، قولنج اور بواسیر کے عارضے بھی لاحق رہتے ہیں۔ پیشاب مقدار میں کم، بہت گاڑھا اور البیومن آمیز آتا ہے۔ گردن کی رگیں پھڑکتی ہیں۔ سماع الصدر سے امتحان کریں تو قلب کی ٹک پر آواز

(بقیہ صفحہ ۱۱ پر)

گلینڈرس

گلینڈرس (Glanders) ایک سخت متعدی مرض ہے جو زیادہ تر گھوڑوں، خچروں اور گدھوں کو ہوتا ہے اور کبھی کبھی اتفاقی طور پر ان جانوروں سے انسان میں منتقل ہو کر بہت خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ مرض دنیا کے تقریباً ہر ملک میں پایا جاتا ہے۔

وجہ تسمیہ گلینڈرس درحقیقت غدودوں کا مرض ہے اور لفظ گلینڈ (غدہ) سے مشتق ہے۔ وجہ تسمیہ یہ ہے کہ اس کے اثر سے انفی اور تنفسی مخاطی جھلیوں کے مخصوص ابھار کے علاوہ بالعموم نچلے جبڑے کے اندرونی اور بیرونی غدود سخت اور متورم ہو جاتے ہیں علاوہ ازیں اس مرض میں جلد کے نیچے چھوٹی چھوٹی گلٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں، مرض کے اس فارسی (Farcy) اور فارسی میں (Farciminum) یعنی سخت جلدی مرض بھی کہتے ہیں۔ اس کا تیسرا نام یوئنیا (Equinia) ہے جو لفظ (Equine) بمعنی گھوڑا سے مشتق ہے۔

غالباً جدید اطبائے مصر نے اس سخت الجلدی کیفیت کے لیے "سراجہ" وغیرہ الفاظ وضع کیے ہیں۔ لیکن ہمارے خیال میں اگر اسے "فرسیہ" (منسوب بہ فرس) کہا جائے تو مرض کا اصل مفہوم بھی ادا ہو جائے گا اور ایک حد تک لاطینی نام (Farcy) کے ساتھ اس کی مناسبت بھی قائم رہے گی۔

بحث اسباب یہ مرض ایک خاص قسم کے عصیہ (Bacillus Mallei) سے پیدا ہوتا ہے۔ جو گھوڑے وغیرہ گندے اصطبل میں باندھے جائیں یا جن کے کھانے پینے میں صفائی کا خیال نہ رکھا جائے ان کی ناک میں یہ عصیہ پیدا ہو جاتا ہے جن لوگوں کو گھوڑوں کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے ان کے اجسام میں گھوڑے کے لعاب دہن، ناک کی رطوبت، زخم کے مواد، تنفس اور جھوٹی غذا کے ذریعہ سے جراثیم داخل ہو جاتے ہیں۔ مریض جانور اگر کسی تن درست انسان کو کاٹ لے تب بھی اسے مرض کی چھوت لگ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کوئی گھوڑا یا خچر گلینڈرس کے عارضہ میں مر جائے تو اس کا گوشت کھانے سے بلیاں اور کتے مبتلائے مرض ہو جاتے ہیں اور تن درست انسانوں میں گلینڈرس پھیلاتے ہیں۔ ڈاکٹر ایف۔ ہاپکنس نے افریقہ میں ایک شیر ہلاک کیا تھا جو مرض گلینڈرس میں مبتلا تھا۔ پتہ چلانے پر معلوم ہوا کہ شیر نے سال ڈیڑھ سال پہلے ایک بیمار گھوڑے کو شکار کیا تھا۔

عصیۂ میلی عصیۂ میلی کی لمبائی تین سے چار میکرون اور موٹائی ۵ ،۰ سے ۵ ،۰ میکرون تک ہوتی ہے۔ عصیۂ درنیہ کی طرح عصیہ میلی بھی متحرک بالذات نہیں ہوتا لیکن جب اسے رنگا جائے تو اس کا رد عمل اول الذکر سے بہت مختلف ہوتا ہے۔ عصبات میلی نہ دو سوطین ہوتے ہیں اور نہ ان میں تبذر ہوتا ہے معائنہ کے وقت یہ عصیے دو دو یا تین تین کی قطاروں میں تقریباً متوازی نظر آتے ہیں عصیات میلی عام انیلین[1] رنگوں سے بہت آسانی کے ساتھ رنگے جا سکتے ہیں لیکن جو نمونے تیار کیے جائیں ان کے لیے بہت احتیاط

(بقیہ مضمون ص۱۰)

دھیمی اور منتشر سنائی دیتی ہے۔

اسباب زخم قلب، کسی صمام قلب کا پھٹ جانا، غلاف قلب میں آبی مواد کا ترشح، قلب کے خانوں میں ہوا کا دخال (یہ گردن کے جراحی اعمال سے پیدا ہو سکتا ہے)، جوف قلب میں کسی سدۂ دموی کی موجودگی، حنجرہ یا مری پر بیرونی دباؤ کی زیادتی (جیسے پھانسی لگنے کی حالت خناق یا ورم غلاف قلب کا تسمم بعض سمیات کا دوائی استعمال مثلاً پلوکارپین، کوکین یا فاسفورس وغیرہ۔ اس کے علاوہ فاقہ اور مرض ذیابیطس کی صورت میں بھی ضعف قلب عارض ہو جاتا ہے۔ اسی طرح صمامات قلب کے امراض، نفخۃ الریہ، دمہ ضیق النفس، تصلب شش سینے کی بناوٹ کے نقائص، تصلب شرائین وغیرہ بھی اس کے اسباب ہیں۔

علاج مریض کو کامل آرام و سکون سے رکھیں۔ ازالۂ قبض کریں۔ مریض کو تھوڑی تھوڑی غذا وقفہ سے دیں۔ اگر دوران خون میں نقص ظاہر ہو اور زرقہ کی علامات ظاہر ہوں تو فی الفور فصد کھول دیں۔ یہ تدبیر تصلب شرائین کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔ دواءً ڈیجی ٹیلس بہت مفید ہے۔ (باقی آئندہ)

[1] (Aniline) (انیلین) ایک کیمیائی اساسی عنصر ہے جس سے کئی رنگ بنائے جاتے ہیں۔ یہ عنصر پہلے نیل سے حاصل کیا جاتا تھا۔ آج کل تارکول سے بناتے ہیں۔

کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ وہ جس قدر آسانی سے رنگے جا سکتے ہیں، اسی قدر آسانی سے ان کا رنگ اڑ بھی جاتا ہے۔ انھیں رنگنے کے لیے میتھیلین بلیو زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ طریقہ گرام سے یہ عصیے بے رنگ ہو جاتے ہیں۔ یہ ترشہ قائم نہیں ہوتے۔ عصیہ میلی ہر قسم کی عام "میٹ انفیوژن میڈیا" (Meat infusion media) پر آسانی سے کاشت کیا جا سکتا ہے۔ ردِ عمل میں جو اوسط درجہ کی تبدیلیاں ہوتی ہیں ان کا عصیہ میلی پر کوئی خاص اثر نہیں ہوتا اور وہ ہر قسم کے ذریعۂ کاشت پر، خواہ وہ نیوٹرل ہو خواہ کسی قدر تیزابی یا قلوی نشو و نما حاصل کر لیتا ہے۔ اگر پلیٹ پر گلوکوز یا کسی قدر گلیسرین لگا دی جائے تو وہ کاشت کے لیے زیادہ ممد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ اگر پلیٹ پر عصیات کی امتیازی خصوصیات کم ظاہر ہوتی ہیں۔ عصیات ۵ر۳۷ درجہ حرارت (سینٹی گریڈ) پر چوبیس گھنٹوں کے بعد زردی مائل سفید دھبوں کی شکل میں نمودار ہوتے ہیں۔ ابتدا میں یہ دھبے شفاف ہوتے ہیں۔ لیکن بعد میں غیر شفاف ہو جاتے ہیں۔ اگر خوردبین سے دیکھا جائے تو ان کی شکل چھوٹے چھوٹے خوشنما دانوں کی طرح نظر آتی ہے۔ کاشت جتنی پرانی ہو ان کا رنگ انتہائی زیادہ زرد ہوتا جاتا ہے۔ اگر انھیں جلاٹین کی پلیٹ پر خاص درجۂ حرارت میں کاشت کیا جائے تو ان کا رنگ بھورا بھورا نظر آتا ہے لیکن اس پلیٹ پر نہ تو ان کی تعداد زیادہ بڑھتی ہے اور نہ انھیں جلد نشو و نما حاصل ہوتا ہے۔ دودھ کے ذریعہ سے بھی ان کی کاشت کچھ زیادہ کامیاب ثابت نہیں ہو سکی۔ لیکن آلو کے ذریعہ سے کاشت باعتبارِ تشخیص خاص طور قابلِ ذکر ہے۔ جن آلوؤں میں حموضت کم ہو، ان میں بعض عصیات کی تعداد غیر معمولی تیزی سے بڑھتی ہے اور اڑتالیس گھنٹوں کے اندر پوری پلیٹ پر زردی مائل شفاف مادہ کی تہ جم جاتی ہے۔ اس تہ کا رنگ آہستہ آہستہ بدلنا شروع ہوتا ہے یہاں تک وہ سرخ ہو جاتی ہے۔

لوفلر (Loffler) کی تحقیقات کے مطابق عصیات میلی کا شمار ان جو نیات میں ہے جو بغیر ہوا کے زندہ نہیں رہ سکتے لیکن تازہ تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ انھیں ایسے ماحول میں بھی کاشت کیا جا سکتا ہے جہاں ہوا کا گزر نہ ہو۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ ایسے عصیات بہت کمزور ہوتے ہیں اور ان کے نشو و نما کی رفتار بھی سست رہتی ہے۔ ان کی کاشت کے لیے بہترین درجہ حرارت ۵ر۳۷ سنٹی گریڈ ہے۔ اگر درجۂ حرارت ۲۲ سے کم یا چالیس سے زیادہ ہو تو کاشت کامیاب نہیں ہو سکتی۔ مصنوعی ذرائع سے کاشت کردہ جراثیم اگر سرد و تاریک مقام پر سربمہر نلکیوں کے اندر رکھ دیے جائیں تو کئی کئی ماہ و سال تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ سب سے زیادہ طویل زندگی ان عصیات کی ہوتی ہے جنھیں جلاٹین میں پرورش کیا جائے۔ اگر عصیات تیز دھوپ میں رکھ دیے جائیں تو چوبیس گھنٹوں کے اندر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح ساٹھ ڈگری کا ٹمپریچر دو گھنٹے میں اور ستر ڈگری کا ایک گھنٹے میں انھیں پیامِ مرگ سنا دیتا ہے۔ عصیات میلی اگرچہ پانی کے کسی برتن میں ستر دن تک زندہ رہ سکتے ہیں، لیکن ان میں جراثیم کش دواؤں کے مقابلہ کی قوت کم ہوتی ہے۔ کاربالک ایسڈ لوشن (ایک فی صدی) تیس منٹ اور سیماب لوشن (۱ر۰ فی صدی) سے پندرہ منٹ میں ان کی پوری نو آبادی، فنا کی جا سکتی ہے۔

امراضیات اگر گھوڑے کی جلد پر یا ناک اور منہ میں کوئی خراش یا زخم ہو تو گلینڈرس کے عصیات بآسانی داخل ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی وہ گھوڑے کے جسم میں قناۃ ہاضمہ کے ذریعہ سے بھی داخل ہوتے ہیں۔ لیکن ان تمام صورتوں میں زخم یا خراش کا ہونا ضروری ہے۔ مرض کے جراثیم جلد کے نیچے اور پھیپھڑوں اور مخاطی جھلیوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ انفی غشائے مخاطی میں کم سے کم باجرہ اور زیادہ سے زیادہ مٹر کے برابر بے شمار گانٹھیں پیدا ہو جاتی ہیں، جو عصیات سے لبریز لمفاوی اور بشری مخاطی خلیوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ گانٹھیں جب پیپ پڑ کر پھوٹتی ہیں تو ان کے مواد سے نئی گانٹھوں کی پیدائش کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ غشائے مخاطی میں پھوڑے نکلتے ہیں اور جلد کے نیچے سخت اور تکلیف دہ گلٹیاں پڑ جاتی ہیں۔ گانٹھوں کی پیدائش کا دائرہ صرف انفی غشائے مخاطی تک محدود نہیں رہتا، بلکہ پھیپھڑوں، جبھی جوڑوں اور آنتوں وغیرہ میں بھی گانٹھیں نمودار ہوتی ہیں اگر کسی گلینڈرس زدہ کی لاش کا پوسٹ مارٹم کیا جائے تو اس کے مرضی تغیرات بہ وضوح لازم سے ملتے جلتے ہیں۔

مامونیت گلینڈرس انجکشن کے ذریعہ سے گنی پگ اور خرگوشوں میں بھی پیدا کی گئی ہے کتے اس میں کم مبتلا ہوتے ہیں اور مویشی سور اور پرندے اس سے بالکل مامون ہیں۔

اقسامِ مرض گلینڈرس کی دو قسمیں ہیں:۔ حاد اور مزمن۔ مرض کی کمی و بیشی کا انحصار جراثیم کی قوتِ نشو و نما اور مریض کی قوت مدافعت پر ہے۔ مرض کا حاد حملہ زیادہ تر انفی غشائے مخاطی اور بالائی مجریٔ تنفس تک محدود رہتا ہے۔ زیادہ مزمن صورت میں پورے جسم کی جلد کے نیچے بے شمار گانٹھیں پڑ جاتی ہیں اور تمام لمفاوی عروق بڑھ جاتے ہیں۔

چند سال پہلے تک بعض اطبا گلینڈرس صرف اس کیفیت مرض کو کہتے تھے جس میں ناک کی غشائے مخاطی میں دنبل نکلیں اور امراض تنفس کی علامات پائی جائیں اور جب مریض کی جلد کے نیچے گلٹیاں پڑ جائیں تو اسے "فارسی" کہتے تھے۔ لیکن تازہ تجربات کی روشنی میں ان دونوں کیفیتوں کو ایک ہی مرض سمجھا جاتا ہے۔ دونوں کے اسباب پیدائش بھی چونکہ ایک ہی ہیں، اس لیے ان میں تفریق کرنی غیر ضروری ہے۔

علامات حاد اور مزمن گلینڈرس کی علامتیں حسب ذیل ہیں۔

حاد: اس کا زمانہ حضانت تین چار دن سے زیادہ نہیں ہوتا۔ ابتدا میں بخار کی علامتیں نمودار ہوتی ہیں۔ ہاتھ، پیر ٹوٹتے ہیں۔ ٹمپریچر بڑھ جاتا ہے۔ بھوک نہیں معلوم ہوتی تشنگی بڑھتی ہے۔ نبض اور سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ طبیعت گری گری رہتی ہے نقل و حرکت کو جی نہیں چاہتا۔ بعض اوقات پیروں اور جوڑوں پر ورم آجاتا ہے اور مریض کے بجائے گٹھیا کے بخار کا احتمال ہوتا ہے، لمفاوی عروق پھولنا شروع ہوتے ہیں اور جس مقام پر سرایت مرض ہو وہاں سرخی نظر آتی ہے۔ دو تین دن کے اندر ناک پھول جاتی ہے۔ انفی غشائے مخاطی کے اندر دانے نمودار ہوتے ہیں جو قروح کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور ان سے بدبودار صدیدی مخاطی (Muco-purulent) مادہ خارج ہوتا اور نتھنوں میں چپکا رہتا ہے۔ یہ گلینڈرس کی واضح ترین علامت ہے۔ چہرہ اور مفاصل پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نمودار ہو کر بہت جلد سرخ دھبوں اور چھالوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ اور ان سے سرخ مادہ کا گمان ہوتا ہے۔ تحت جلدی نسیجوں میں اسی قسم کی پھٹکیے پڑ جاتے ہیں۔ کبھی کبھی غالباً گینگرین بھی ہو جاتا ہے۔ گردن کے لمفاوی غدد بہت بڑھ جاتے ہیں۔ مرض کی زیادتی پر ناک کے قروح کی تعداد بہت بڑھ جاتی ہے اور ان سے حاجز (Septum) میں شگاف ہو سکتا ہے۔ پھڑیوں سے پیپ کے ساتھ خون بھی جاری ہونے لگتا ہے اور عفونت ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ آٹھ دس دن کے بعد تقرح تخری کی صورت اختیار کر لیتا ہے اور اس کا نتیجہ اکثر مہلک ہوتا ہے۔ مرض کے آخری ایام میں مریض پر نمونیا، ذات الجنب یا اسہال کا حملہ ہو سکتا ہے۔ مرنے سے پہلے خفیف ہذیان ہوتا ہے اور پھر مریض پر موت کی گہری بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

مزمن: گلینڈرس مزمن شکل شاذونادر اختیار کرتا ہے اور اگر اختیار کرے تو اکثر اطبا کو اس پر نزلہ مزمن کا دھوکا ہو جاتا ہے۔ ناک میں قروح کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ حنجری علامات نمودار ہوتی ہیں۔ مریض کے نوطے پھولنے شروع ہوتے ہیں اور ان کی جلد بالکل سرخ ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ نوطوں سے پیپ بہنے لگتی ہے۔ مرض مزمن کا سلسلہ کئی کئی ماہ تک جاری رہتا ہے۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہ ہو تو وہ مزمن حملے سے بالعموم صحت یاب ہو جاتا ہے۔ ورنہ مرض دفعتاً حاد شکل اختیار کر کے مریض کی زندگی کو ختم کر دیتا ہے۔ ایسے مریضوں کی لاش کا پوسٹ مارٹم کرنے سے احشا کے اندر گلٹیاں دیکھی جاتی ہیں۔

فرسی حاد: اوپر بیان کیا جا چکا ہے کہ موجودہ تحقیقات کی روشنی میں "گلینڈرس" اور "فارسی" کے مابین کوئی تفریق نہیں کی جاتی اور انھیں ایک ہی مرض سمجھا جاتا ہے فرق صرف اس قدر ہے کہ فرسی میں ناک محفوظ رہتی ہے اور صرف جلد متاثر ہوتی ہے۔ لیکن بعض اطبا چونکہ گلینڈرس اور فرسی کے درمیان حد امتیاز قائم رکھنا چاہتے ہیں اس لیے اس کی علامتوں کا اظہار بھی ضروری معلوم ہوتا ہے۔

حاد فرسی میں جلد کے نیچے بے شمار گلٹیاں پڑ جاتی ہیں جن سے چند روز بعد پیپ خارج ہونے لگتی ہے۔ مفاصل سخت اور متورم ہو جاتے ہیں اور ان میں شدید درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات عضلات میں پھوڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ناک بالکل محفوظ رہتی ہے اور جلد پر سرخ رنگ کے دھبے نہیں پڑتے۔ اس کی علامتیں عفونت خون کے حاد مرض سے ملتی جلتی ہیں۔ مریض بالعموم بارہ سے پندرہ دن تک مر جاتا ہے۔

فرسی مزمن: تحت جلدی گلٹیاں پھوڑوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ لیکن ان کی سوزش کم ہو جاتی ہے۔ اس کا سلسلہ کئی کئی ماہ اور بعض اوقات کئی کئی سال تک جاری رہتا ہے۔ مریض یا تو تقیح الدم میں مبتلا ہو کر جان دے دیتا ہے یا گلینڈرس کی حاد کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

تشخیص گلینڈرس کی تشخیص میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ حاد شکل میں اس پر چیچک، سرخ بادہ، گٹھیا کے بخار اور تقیح الدم کا شبہ ہو جاتا ہے۔ مزمن شکل میں کبھی کبھی تجربہ کار طبیبوں کو بھی آتشک اور سل ریوی کا مغالطہ ہو گیا ہے۔ اگرچہ ناک میں بثور اور پھوڑوں کا نکلنا اس کی واضح ترین علامت ہے لیکن پھر بھی صحیح تشخیص کے لیے مریض کے خون اور قارورہ کا معائنہ کر لینا چاہیے۔

جرثومی تشخیص: اگرچہ واسیلیف (Wassilief) کی تحقیقات کے مطابق گلینڈرس کے جراثیم کبھی کبھی

درصل تمباکو کے پودے کی اصلیت اور اہمیت سے دنیا کو زیادہ تر روشناس کرانے والا یہی نیکاٹ تھا۔ اس لیے اس کی خدمت کا اعتراف کرتے ہوئے یادگار کے طور پر تمباکو کے پودوں کو علمی اصطلاح میں نیکوٹیانا (Nicotiana) اور تمباکو کے مؤثر جوہر کو (Nicotine) کہتے ہیں۔ آج کل نکوٹیانا نامی پودے کی تقریباً پچاس قسمیں پائی جاتی ہیں۔ لیکن ان قسموں کی تعداد نسبتاً کم ہے جن کے پتوں کو تمباکو کا نام دیا گیا ہے۔ ان میں سے صرف دو قسمیں ایک نیوکلیڈونیا اور دوسری آسٹریلیا کی ہیں اور بقیہ سب امریکی ہیں۔ تمباکو کی اقسام کے دو گروہ ہیں۔ ایک تو ورجینین ٹوبیکو (Virginian tobacco) اور دوسرا گرین (Green tobacco) ان پودوں کے پتوں کو مختلف طریقوں سے تیار کرکے بطور خواب آور مسکر اور مخدر استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن ان کی صنعت خاص طور پر تمباکو نوشی (سموکنگ) کے لیے اہمیت رکھتی ہے۔ یہ چبانے اور مختلف شکلوں میں کھانے کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی چلنے کا مظاہرہ سب سے پہلے سنہ ۱۵۰۲ء میں اسپینیرڈس (Spaniards) نے جنوبی امریکا کے ساحل پر دیکھا تھا۔ جہاں تک تمباکو چبانے کا تعلق ہے، ہندستان غالباً سب ممالک سے پیش پیش ہے۔ یہاں اکثر مرد اور عورتیں پان میں زردہ اور تمباکو کھانے کے اس قدر عادی ہیں کہ اگر کچھ دیر تک ان کو یہ نہ ملے تو ان کے جبڑے کھنچنے لگتے ہیں اور ہر وقت ان کے منھ میں زردہ اور پان موجود رہے تو ان کے لیے مسرت ہے ورنہ جمائیوں پر جمائیاں آتی رہتی ہیں۔ پان میں زردہ کھانے سے دانتوں پر کثافت اور رنگت جم جانے کے علاوہ گندہ دہنی پیدا ہو جاتی ہے۔ تمباکو ایک بہت ہی محدود حد تک نسوار کی شکل میں استعمال ہوتا ہے۔ نسوار لینے کی عادت کا مشاہدہ اور اسکے متعلق دیگر حالات کا بیان ایک فرانسیسی شخص رومن پین نے کیا ہے، جو کولمبس کے دوسرے سمندری سفر (۱۴۹۴ء - ۱۴۹۶ء) میں اس کے ہمراہ تھا۔ اس کے بعد فرانس کے فرانسس دوم نے نسوار لینا یورپ کو سکھایا جس کا استعمال فیشن کی غرض سے وہاں عرصہ دراز تک جاری رہا لیکن اب تقریباً متروک ہے۔ ہندستان میں تو یہ عادت اکثر مقامات پر آج بھی بہت عام ہے۔

تمباکو کا پودا اسپین کے راستے سے یورپ گیا تو وہاں بھی تمباکو پینے کی عادت پھیلنے لگی۔ سنہ ۱۵۶۵ء میں سرجان ہاکنس نے انگلستان کو تمباکو سے روشناس کیا۔ ورجینیا کا سب سے پہلا گورنر رالف لین اور انگریزوں میں سب سے پہلا سگرٹ نوش سر فرانسس ڈریک (Sir Francis Drake) سنہ ۱۵۸۶ء میں اپنے ساتھ امریکا سے تمباکو پینے کی اشیا لائے اور سر والٹر ریلے کو دیں۔ لین اور ریلے کی عادات اور پروپیگنڈا سے ملکہ الزبیتھ کے زمانہ حکومت کے اعلیٰ عہدہ داروں میں تمباکو نوشی عام ہو گئی۔ سترھویں صدی عیسوی میں تمام قوموں میں تمباکو کے استعمال کی یہ عادت باوجود روک تھام کے نہایت سرعت سے پھیلنے لگی۔ چنانچہ یورپ کے علاوہ مصر اور ہندستان وغیرہ میں بھی عام ہو گئی۔ اس مدت میں وقتاً فوقتاً حکمراں اور مذہبی حلقوں کے ارباب اختیار سگرٹ نوشی اور تمباکو خوری کی روک تھام کے احکام صادر کرتے رہے اور ان احکام کی خلاف ورزی کرنے والوں کو سخت سزائیں بھی دیتے تھے۔ تمباکو نوشی کے بے شمار نقصانات دیکھ کر انگلستان کی ملکہ الزبیتھ (۱۵۳۳ء - ۱۶۰۳ء) نے تمباکو نوشی کی ممانعت میں ایک تحریری حکم نافذ کیا تھا۔ اس کے بعد بادشاہ جیمس اول (سنہ ۱۶۳۴ء۔ سنہ ۱۷۰۱ء) نے تمباکو کے استعمال پر سخت جرمانہ مقرر کیا۔ اس بادشاہ کا مقولہ ہے کہ "جو شخص تمباکو استعمال کرے اور اس کو نہ چھوڑ سکے اس کی عادات مکروہ ہو جاتی ہیں۔ تمباکو دماغ کے لیے مضرت رساں اور پھیپھڑوں کے لیے خطرناک ہے اور سیاہ متعفن دھواں مثل دوزخ کے اس غار کے کہ جس کی انتہا نہیں۔" اس کے جانشین شاہ چارلس نے اس کو حکم کو بحال رکھا۔ ہندستان میں جہانگیر بادشاہ نے بھی اپنی سلطنت کے چودھویں سال میں جب کہ وہ لاہور میں تھا، تمباکو نوشی کی سخت ممانعت کر دی تھی اور حکم دیا تھا کہ جو کوئی تمباکو پیے گا اس کے ہونٹ کاٹ دے جائیں گے۔ اکثر اشخاص کو جنھوں نے اس حکم کی خلاف ورزی کی تھی منھ کالا کرکے اور گدھے پر سوار کرکے شہر کے چاروں طرف پھرایا گیا۔ روسی حکومت نے سنہ ۱۶۳۲ء میں تو اس سلسلے میں یہاں تک قدم اٹھایا کہ جو لوگ سگرٹ پیتے ہوئے دیکھے جاتے وہ گرفتار کر لیے جاتے اور ان کی ناک کاٹ لی جاتی تھی۔ اکثر ممالک میں ۱۸۴۷ء تک سڑکوں اور شاہراہوں پر سگریٹ نوشی کی ممانعت تھی۔ شاہ ایران، زار روس، انگلستان کے پوپ ہشتم اور شاہ اٹلی نے تمباکو کے استعمال کو حقارت کی نظر سے دیکھا اور استعمال کرنے والوں کے لیے سخت سزائیں معین کیں جن کی خلاف ورزی میں بہت سوں کو سزائے تازیانہ اور کئی ایک کی ناکیں کٹوادی گئیں، حتیٰ کہ سزائے موت کا خوف دلایا گیا۔ اخلاقانہ نصیحتیں کی گئیں۔ سینکڑوں کتابیں اس کی برائی میں لکھی گئیں کہ یہ مضر عادت چھوڑ دی جائے۔

چند سال کا واقعہ ہے کہ امریکا کے شہر انا پولس کی ایک طبی انجمن کے منتظم کی خواہش پر سائنس دانوں کا ایک کمیشن مقرر کیا گیا تھا

تاکہ تمباکو استعمال کرنے والوں اور نہ استعمال کرنے والوں میں مقابلتاً ان کی عام جسمانی طاقت، قلب کی قوت اور کام کرنے کی صلاحیت کی استعداد کی جانچ کی جائے۔ ان لوگوں نے جو نتائج حاصل کیے وہ متفقہ طور پر ان لوگوں کے موافق تھے جو تمباکو کا استعمال نہیں کرتے تھے۔ مزید تجربہ کی خاطر ایسے لوگوں کو جو تمباکو کے عادی تھے، باز رکھ کر تھوڑی عرصہ کے بعد جب ان کا امتحان کیا گیا تو معلوم ہوا کہ قلب کی قوت، عام جسمانی طاقت اور کام کرنے کی استعداد نسبتاً زیادہ تھی۔ اس کے بعد ہی شہر اناپولس اور ویسٹ پوائنٹ میں تمباکو کا استعمال ممنوع قرار دیا گیا۔

ڈاکٹر لارنڈ (Dr. Larned) نے سرجن جنرل کو رپورٹ دیتے ہوئے لکھا ہے، "طلبا کی صحت کی تاریخ میں تمباکو کا استعمال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ میں نے ہیتھم پر یہ امر عیاں کر دیا ہے کہ حفظانِ صحت کے عہدہ دار کی حیثیت سے پانچ سال کے تجربہ میں میں نے جو کچھ معلوم کیا ہے وہ یہ ہے کہ دوسری چیزوں کے علاوہ اس اسکول کے طلباء کی آئندہ صحت کی خاطر تمباکو کا استعمال ممنوع قرار دینا چاہیے۔"

باوجود نقصانات اور موانع کے تمباکو ترقی کے ساتھ خاص و عام میں مقبول ہو رہا ہے۔ ساری مہذب دنیا اس کے قدم چومنا نہیں چھوڑتی۔ تمباکو کو افیون ہی کی طرح مخدر سمجھنا چاہیے۔ اس کا عمل خصوصیت کے ساتھ اعصاب و دماغ پر ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے ایک مصنوعی اور عارضی فرحت و راحت محسوس ہوتی ہے۔ ابتدا میں یہ تھکن اتارتا معلوم ہوتا ہے اور اعصاب کو تحریک دیتا ہے لیکن بعد میں سستی اور غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور انسان مجبور ہو کر دوبارہ استعمال کرتا ہے اور اسی طرح طلب بڑھتی جاتی ہے۔ اکثر اطبا اور ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ تمباکو کے کثرت استعمال سے تو یقیناً لیکن بعض اوقات اعتدال کے ساتھ استعمال سے بھی دماغی امراض مثلاً، دردِ سر، دورانِ سر، ضعف حافظہ، سکتہ، فالج، بے خوابی، دیوانگی، ضعفِ بصارت، اندھاپن اور پھر کھانسی، سل، ضعف باہ نامردی وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

تمباکو کے اجزا تمباکو میں پانی کی تھوڑی مقدار کے علاوہ زیادہ تر نباتاتی مادے اور دھاتی ترشے و نمکیات پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزا تمباکو کے دھوئیں اور راکھ میں بھی موجود رہتے ہیں۔ "فرینچ اسٹیٹ ٹوبیکو فیکٹریز" کے تجربہ خانہ میں تمباکو کا تجزیہ کر کے حسب ذیل چند نامیاتی مادے حاصل کیے گئے ہیں:-

(۱) نکوٹین ۵ر۱ تا ۹ فی صدی
(۲) مالک ایسڈ ۱۰ تا ۱۴ فی صدی
(۳) سائٹرک ایسڈ ۱۰ تا ۱۴ فی صدی
(۴) آگزیلک ایسڈ ۱ تا ۲ فی صدی
(۵) پکٹک ایسڈ تقریباً ۵ فی صدی
(۶) ایسی ٹک ایسڈ بہ مقدار قلیل
(۷) پروسک ایسڈ بہ مقدار قلیل
(۸) سیلولوز ۷ تا ۸ فی صدی۔
(۹) بیضیین نما اشیا (البیومنائڈس) تقریباً ۲۵ فی صدی
(۱۰) مہک دار اور اڑ جانے والا آئل (Essential oil) بمقدار قلیل
(۱۱) نکوٹینین بہ مقدار قلیل
(۱۲) شکر بہ مقدار قلیل
(۱۳) رال ۴ تا ۶ فی صدی
(۱۴) چربیاں ۴ تا ۶ فی صدی
(۱۵) فرتورال بمقدار قلیل۔

تمباکو میں جو دھاتی ترشے (ایسڈس) اور اس کے نمکیات پائے جاتے ہیں وہ تمباکو کے احتراق کے بعد اس کی راکھ میں چلے جاتے ہیں۔

گے۔ لوساک کے دار التجربہ (Gay-Lussac's Laboratory) میں بیوکف (Beauchef) کے ایک مشاہدہ کے مطابق ۰۰ اور جہ سنٹی گریڈ کی تپش پر خشک تمباکو کے مختلف حصوں میں راکھ کی حسب ذیل مقداریں حاصل کی گئی ہیں:-

(۱) خشک تمباکو کی جڑوں میں راکھ کی مقدار ۶ تا ۸ فی صدی
(۲) خشک تمباکو کے ڈنٹھلوں میں راکھ کی مقدار ۱۰ تا ۱۳ فی صدی
(۳) خشک تمباکو کے رگوں اور پتیوں میں راکھ کی مقدار ۱۸ تا ۲۲ فی صدی۔

تمباکو کے احتراق کے بعد راکھ میں حسب ذیل اشیا زیادہ تر پائی جاتی ہیں:-

(۱) زیادہ تر غیر حل پذیر نمکیات خصوصاً کاربونیٹ آف لائم۔

(۲) کسی قدر حل پذیر نمکیات خصوصاً پوٹاش کے نمکیات مثلاً پوٹاشیم کاربونیٹ اور پوٹاسشیم سلفیٹ. جو ۵ تا ۵ء۳ فی صدی ہو سکتے ہیں۔

(۳) امونیا اور نائٹریس کے نمکیات

(۴) ترشے ۔ نمک ترشہ ۔ گندک ترشہ ۔

(۵) گیسیں ۔ کاربالک ایسڈ گیس تقریباً ۵ فی صدی ۔ سلفیوریٹیڈ ہائیڈروجن بمقدار خفیف ۔

تمباکو کے مختلف اجزا کے اس سرسری ذکر کے بعد مناسب ہے کہ چند ضروری اور زیادہ نقصان پہنچانے والے اجزا کا بیان ذرا وضاحت سے کر دیا جائے۔

(۱) **نکوٹین** نکوٹین کی جو مقدار تمباکو میں پائی جاتی ہے وہ اس کے پودے کی عمر کی زیادتی کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہتی ہے. چناں چہ محقق شلوسنگ (Schloesing) نے تمباکو کی پتیوں میں ان کے نمو کے مختلف درجوں میں نکوٹین کی حسب ذیل فی صدی مقداریں دریافت کی ہیں:-

(۱) ۲۵ رمئی کو ۷۹ء رفیصدی	(۲) ۱۸ جولائی کو ۲۱ء۱ فی صدی
(۳) ۷ ر اگست کو ۹۳ء۱ فیصدی	(۴) ۲۷ اگست کو ۲۷ء۲ فی صدی
(۵) ۸ ر ستمبر کو ۳۶ء۳ فی صدی	(۶) ۲۵ ستمبر کو ۳۲ء۴ فی صدی

نکوٹین ایک القلی نما شئے ہے جو معمولی حرارت پر ٹھوس شکل میں قائم نہیں رہتی ہے بلکہ سیال اور طیار (Volatile) حالت میں اور روغنی روپ میں پائی جاتی ہے۔

نکوٹین کے زیادہ مقدار میں استعمال سے منھ میں گرم اور تیز احساس پیدا ہوتا ہے جو کہ مری اور معدے تک پھیل جاتا ہے۔ اس کے اثر سے لعاب دہن کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور متلی، قے اور بعض وقت اسہال کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ تنفس تیز اور گہرا ہوجاتا ہے. نبض عام طور سست ہو جاتی ہے اور بعض وقت ابتدا میں تو کمزور لیکن بعد میں بہت تیز ہو جاتی ہے۔ دماغی انتشار، عضلاتی کمزوری سستی اور بے چینی پیدا ہوتی ہے۔ آنکھوں پر مضر اثر ہوتا ہے. غرض نکوٹین تمباکو کا اتنا مہلک جز ہے کہ جسم کے ہر نظام پر اپنا ضرر رساں عمل ضرور کرتا ہے۔

(۲) **فرفورال** یہ تمباکو کا ایک ایسا مہلک اور موثر جز ہے کہ خون میں اس کے تھوڑی مقدار میں جمع ہو جانے سے رعشہ اور تشنج (اور زیادہ مقدار کے اثر سے) فالجی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا حلق کی جھلی پر بھی محرک عمل ہوتا ہے۔

(۳) **کاربن مانو اکسائیڈ** کاربن مانو اکسائیڈ جو تمباکو میں پائی جاتی ہے جب یہ خون سے ملتی ہے تو اس کے سرخ دموی جسیمات پر ایک ایسا زہریلا عمل کرتی ہے کہ وہ اوکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں. جسم کے ہر حصہ کو اوکسیجن کی ضرورت رہتی ہے لیکن جب خون کے سرخ جسیمات اس کو کافی مقدار میں جذب نہ کریں تو جسم کے مختلف حصوں کو بھی یہ نہیں ملے گی۔ اس سے جو نتائج برآمد ہوں گے وہ ظاہر ہیں۔

اب ہم تمباکو کے مختلف اجزا پر مزید بحث کیے بغیر تمباکو کے استعمال سے مختلف بیماریوں کی پیدائش پر مختصراً اور سرسری طور پر غور کریں گے۔

خون پر تمباکو کا اثر تمباکو نوشی اور تمباکو کشی سے خون پتلا، اور زردی مائل ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے جلد کی سطح بھی زردی مائل سفید ہو جاتی ہے۔ سر بنجامن وارڈ رچرڈسن کی تحقیق کے مطابق تمباکو کے اثر سے دموی جسیمات میں یہ تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں کہ ان کی گولائی غائب ہو جاتی ہے، ان کے کنارے بیضوی اور بے قاعدہ ہو جاتے ہیں اور وہ بجائے ملے رہنے کے پراگندہ اور منتشر ہو جاتے ہیں۔ تمباکو کے استعمال سے جب خون کم اور بلحاظ قوام غیر معتدل ہو جاتا ہے تو اس کا دوران سست ہو کر ضعف دماغ اور غشی پیدا ہوتی ہے۔ عضلات بھی کمزور اور ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

قلب پر تمباکو کا اثر چوں کہ قلب اور دموی عروق میں باہمی تعلق ہے، اس لیے ان پر مجموعی طور پر تمباکو کا اثر بیان کیا جانا سہولت کا باعث ہے۔ چناں چہ جب کوئی مرض دموی دوران کے ایک حصہ کو متاثر کرتا ہے تو اس کا اثر اس کے دوسرے

حصوں پر بھی کم و بیش ضرور پڑتا ہے۔
ڈاکٹر ایچ۔ ڈبلیو۔ والمر کے خیال کے مطابق تمباکو کی عادت کی وجہ سے قلب میں اکتسابی مرض پیدا ہوتا ہے۔ کیوں کہ اس کا زہر بلا واسطہ یا بالواسطہ قلب یا اس عصبی میکانیت کو ضرور متاثر کرتا ہے جو قلب یا دوران خون کے کسی حصہ سے تعلق رکھتی ہے۔
تمباکو کے کثرتِ استعمال سے قلب کے افعال میں مسلسل بے ترتیبی پیدا ہوتی ہے۔ ایسے ایسے تمباکو استعمال کرنے والے قلب کو "تمباکو والا دل" (Tobacco-heart) کہتے ہیں۔ ایسے شخص کی نبض تیز اور غیر پابند ہوتی ہے۔ وہ خفیف سی مشقت سے دیر تک ہانپنے لگتا ہے۔ چنانچہ فشر اور بیری بیان کرتے ہیں کہ انھوں نے دو طلبا کا اس وقت معائنہ کیا جب وہ ایک یا دو سگریٹ پی کر بیٹھے ہوئے تھے۔ اس وقت تو ان کے دموی دباؤ میں کوئی خاص تبدیلی نہیں تھی۔ لیکن جب وہ کھڑے ہوئے تو ان کا قلب اس قابل تھا کہ اس پر جو زائد بار پڑ رہا تھا اُسے وہ برداشت کر سکتا۔ ان لوگوں نے یہ مشاہدہ کیا ہے کہ وہ طلبا جو تمباکو کا استعمال کثرت سے کرتے ہیں، قلب کے (نہ کہ پھیپھڑوں کے) ناقص فعل کی وجہ سے مشقت کے بعد جلد اور دیر تک ہانپتے رہتے ہیں۔
انگیین کے بیان کے مطابق تمباکو کے مسلسل استعمال سے خواہ وہ کم مقدار ہی میں استعمال ہو، نظام دوران خون میں خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ چنانچہ گزشتہ چند سالوں کے اندر قلب اور دموی دوران کے دوسرے حصوں کے امراض نے بڑی تیز رفتاری کے ساتھ ترقی کرلی ہے۔

نظام دورانِ خون میں زیادہ کام کو برداشت کرنے کی جو قابلیت پائی جاتی ہے اس کو دریافت کرنے کے لیے شنیڈر کا فزیکل فٹنس امتحان (Schneider's physical fitness test) کیا جاتا ہے۔ اس امتحان کے ذریعہ ڈاکٹر ڈیل نے مینسوٹا یونیورسٹی کے ۱۴۹ غیر تمباکو نوش اور ۹۴ تمباکو نوش طلبا میں معلوم کیا کہ مؤخر الذکر کا نظام دوران نسبتاً کم مستحکم تھا۔
ایک محقق نے لائف ایکسٹنشن انسٹی ٹیوٹ میں پندرہ ہزار تمباکو استعمال کرنے والے اور استعمال نہ کرنے والے اشخاص کا امتحان کرکے معلوم کیا کہ جو لوگ زیادہ تمباکو استعمال کرتے تھے ان کی نبض ۱۵ فی صدی زیادہ تیز اور ان میں قلبی بیماریاں اوسط سے ۱۰ فی صدی زیادہ موجود تھیں۔

۱۲۰ اٹن وزن ایک فٹ بلند اٹھانے میں جس قدر قوت صرف ہوتی ہے اسی قدر کام قلب کو بھی ہر چوبیس گھنٹوں میں انجام دینا پڑتا ہے۔ یہ امر مشاہدہ میں آچکا ہے کہ تمباکو کا معمولی استعمال کرنے سے بھی قلب کا ۱۰ فی صدی کام بڑھ جاتا ہے۔ کیوں کہ نیکوٹین شریانوں میں انقباض پیدا کرتا ہے جس کی وجہ سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ روزانہ قلب کو دس ٹن زائد اور غیر ضروری کام کرنا پڑا۔ خون کے دباؤ کی زیادتی ہی سے نہیں بلکہ تمباکو براہ راست قلب پر اثر انداز ہوتا ہے اور قلب کا کام بڑھا دیتا ہے چنانچہ دیکھا گیا ہے کہ تمباکو نوش کے قلب کی حرکتوں میں ۵ ضرب فی منٹ کی زیادتی ہو سکتی ہے۔ فشر اور بیری کا مشاہدہ ہے کہ قلب کی شرح رفتار میں پانچ ضرب فی منٹ زیادتی کا مطلب یہ ہے کہ اس آدمی کا قلب روزانہ ۱۵ ہزار فٹ پونڈ زائد کام کرتا ہے۔ اگر ایسے آدمی کے تمباکو استعمال کرنے کی مدت ۵۰ سال تصور کی جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ... کے قلب کو تقریباً ۲۷۴۰۰۰۱۰۰ ،۲ فٹ پونڈ غیر ضروری کام کرنا پڑے گا۔ اس طرح ۵۰ سال کی عمر میں ۵ سال کی ... واقع ہوگی۔
درد قلب (Angina pectoris) ان شریانوں کو متاثر کرتا ہے جو قلب کے عضلات کو خون رسد پہنچاتی ہیں اور جنھیں شرائین اکلیلی (Coronary arteries) کہتے ہیں۔ قلب کا ایک دوسرا مرض، مرض برگر (Buerger's disease) ان دموی رگوں کو متاثر کرتا ہے جو زیریں جارحوں (Lower extremities) کو خون فراہم کرتی ہیں۔ طبی علوم کے مشاہدہ کے مطابق یہ دونوں امراض قلب، جن میں کافی مشابہت پائی جاتی ہے گزشتہ جنگ عظیم کے بعد سے اور خصوصاً گزشتہ چند سالوں کو بہت عام ہو گئے ہیں اور ان کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ وہ جوان مرد جو گزشتہ جنگ میں مشغول تھے اور جنھیں سگریٹ بہت آسانی اور کثرت سے فراہم کیا جاتا تھا اور اسی زمانے سے جنھوں نے سگریٹ نوشی کی عادت ڈال لی ہے اب ان ہی لوگوں میں یہ بیماریاں زیادہ پیدا ہو رہی ہیں۔ اس کی شہادت کا ایک ذریعہ یہ ہے کہ مایو کلینک کے ڈاکٹر بار کرنے ۵۰۳ مریضوں کا معائنہ کیا۔ ان میں سے اٹھانوے فی صدی مرض برگر میں مبتلا تھے اور یہ سب عادتاً تمباکو استعمال کرتے تھے۔
دوسری شہادت پیش کی جا سکتی ہے کہ نیویارک کے سینائی شفاخانہ (Mt. Sinai Hospital) کے ڈاکٹر سلبرٹ

(S. Silbert) نے ایک ہزار مریضوں کے معائنہ میں مرض برگر کسی ایسے شخص میں نہیں پایا جو سگرٹ نوش نہ تھا۔ ایک تیسری شہادت یہ ہے کہ ڈاکٹر آرتھر ڈونلڈسن نے مرض برگر کے متعلق اپنا تجربہ یوں بیان کیا ہے کہ کچھ عرصہ پہلے ان کے پاس ایک مریض آیا جس کا ایک پیر خاص طور پر انگوٹھا بالکل بے کار اور سُن ہو رہا تھا۔ نبض دیکھنے پر اس کی کلائی کی دموی رگوں میں غیر معمولی سختی محسوس ہوئی اور ٹخنوں کے قریب بھی یہی حال تھا۔ بات در اصل یہ تھی کہ مریض سگریٹ کے دو پیکٹ روزانہ پیتا تھا۔ ڈاکٹر صاحب موصوف نے پہلے تو مریض کو سگریٹ کے استعمال کو کم اور پھر بند کرنے کا مشورہ دیا۔ لیکن جب اس نے قبول نہ کیا تو انھوں نے اس کو انجکشن لگا کر رخصت کر دیا۔ چند روز بعد وہ مریض ان کے پاس گیا اور اب اس کی حالت پہلے سے زیادہ خراب تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے پھر یہی کہا کہ اس کی شریانوں کی سختی کا خاص سبب تمباکو کے استعمال کی کثرت تھی۔ اور ازالۂ مرض کے لیے یہ عادت کم کرنی پڑے گی چوں کہ اس کی تکلیف بہت بڑھ گئی تھی اس لیے اس نے ان کا مشورہ قبول کر لیا۔ چند روز کے اندر ہی اس کی حالت بہتر ہو گئی۔ ڈاکٹر صاحب کی رائے کے مطابق مرض کی باریک باریک شریانوں کا دورانِ سگریٹ کے استعمال کی وجہ سے بند ہو رہا تھا۔ اس لیے نہ تو جسم کو غذا پہنچ رہی تھی اور نہ آکسیجن فراہم ہو رہی تھی اور نہ فضلات کا اخراج باقاعدہ ہو رہا تھا اور درد پیدا ہو رہا تھا اور ہاتھ پیر میں بے حسی اور بے حرکتی پیدا ہو رہی تھی۔ برگر کے مرض کے متعلق کافی شہادتیں دستیاب ہو گئیں اور یہ بھی پہلے کہدیا گیا تھا کہ اس مرض اور وجع القلب (انجینا پکٹورس) میں کافی مشابہت ہے کیوں کہ نکوٹین بظاہر ان دموی رگوں پر جو قلب کے عضلات کو خون کی رسد پہنچاتی ہیں اور ان رگوں پر بھی جو جارحوں کو خون کی رسد پہنچاتی ہیں ایک ہی اثر کرتا ہے چنانچہ معائنۂ بعد الموت کے ذریعہ سے بھی قلب اور جارحوں کے امراض میں دونوں کی دموی رگوں میں ایک ہی قسم کی تبدیلیاں دیکھی گئی ہیں۔

دل پر تمباکو کے استعمال کا جو اثر پڑتا ہے وہ نبض سے بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔ کیوں کہ نبض دل کی حالت کا ایک نہایت سچا آئینہ ہے۔ تمباکو استعمال کرنے والے کی نبض صاف پر بتا دیتی ہے کہ اس کا دل جزوی طور پر مفلوج ہے اور اس کی قوت بھی گھٹ گئی ہے۔

حلق وغیرہ پر تمباکو کا اثر تمباکو کے استعمال سے گلے میں التہاب، خراش اور خشکی پیدا کرنے والا جو مرض پیدا ہوتا ہے "اس کو تمباکو کش کا حلق" (Smoker's throat) کہیں۔ یہ سگریٹ یا حقہ کے دھوئیں کا نتیجہ ہے۔ یہی کیفیت زبان اور ہونٹوں پر بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ چنانچہ سینٹ برتھا میلیوز اسپتال کے ڈاکٹر سر لارڈ برنٹن رقمطراز ہیں کہ تمباکو کے استعمال سے التہاب ملحوم مزمن پیدا ہوتا ہے جس سے حلق میں سوزش و خراش پیدا ہونے کے علاوہ کھانسی بھی ہو جاتی ہے اور گلا بیٹھا ہوا رہتا ہے۔ بعض اوقات تو خراش کا اثر زبان پر بھی ہو جاتا ہے۔

تنفسی اعضا پر تمباکو کا اثر ناس سونگھنے سے ناک کی اسفنجی ساخت موٹی اور بے حس ہو جاتی ہے اور اکثر سونگھنے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔ یہ بات سب لوگ اچھی طرح جانتے ہیں کہ گندہ اور ناپاک ہوا پھیپھڑوں کے امراض پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح جب پھیپھڑوں کو تمباکو کے زہریلے دھوئیں سے دن میں کئی بار بھرا جائے تو اس میں ضرور امراض پیدا ہونگے۔ ڈاکٹر سی۔ آر۔ ڈالڈیل کا خیال ہے کہ کم سنی میں تمباکو پینے سے مرض دق [illegible] ری پیدا ہوتی ہے۔ بعض دفعہ تمباکو پینے والے کے پھیپھڑے میں ایک بیماری ایسی پیدا ہوتی [illegible] پھیپھڑے ہوا سے بھر کر پھول جاتے ہیں [illegible] ہوا باہر نہیں نکل سکتی۔

معدہ پر تمباکو کا اثر معدہ اور آنتوں کی اندرونی سطح پر ایک قسم کا لیس دار مادہ جمع ہو کر ان کی ساخت کو متغیر کر دیتا ہے۔ یہ ہاضمہ کو کمزور کر دیتا ہے اور معدہ کی قوت کو گھٹا دیتا ہے۔ اس لیے ضعف معدہ پیدا ہوتا ہے۔ بھوک گھٹ جاتی ہے۔ اگر ایک شخص بھوکا ہو اور تمباکو کا عادی ہو تو وہ اپنی بھوک تمباکو کے اثر سے فرو کر سکتا ہے۔ حالاں کہ معدہ خالی رہتا ہے۔ ایسا کرنے سے بھوک گھٹ جاتی ہے۔ ڈاکٹر جے۔ ایچ کیلاگ ایم۔ ڈی کا خیال ہے کہ ہضم کی خرابی زیادہ تر تمباکو استعمال کرنے والوں میں پائی جاتی ہے۔ ایسے لوگوں پر کوئی دوا اثر نہیں کرتی جب تک وہ تمباکو کی عادت ترک نہ کر دیں۔ ان کے علاوہ تمباکو کی وجہ سے معدہ کی خرابی کے ایک دو نہیں بلکہ بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر اوسلر کی رائے کے مطابق اگر تمباکو کے استعمال کی عالمگیر دبا یک لخت رک جائے تو امراض میں ۵۰ فی صدی کمی ہو سکتی ہے۔

مرض سرطان اور تمباکو ماہرین فن کا مشاہدہ ہے کہ اکثر تمباکو استعمال کرنے والوں کے لب و زبان پر سرطان نمودار ہوجاتا ہے۔ جیسا چہ تازہ تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ ہونٹوں اور زبان کا ایک پھوڑا جس کو لیوکوپلیکیا (Leucoplakia) کہتے ہیں،

تمباکو کے استعمال کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ ہو سکے تو پھر یہ سرطان میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

حکیم سید محمد صاحب داؤدنگری رقمطراز ہیں کہ مرض سرطان کے بہت سے لوگ خود ان کے مشاہدہ میں آچکے ہیں۔ ان کو اصلاً شبہ نہیں کہ لب اور زبان کے اکثر امراض تمباکو ہی کے ذریعہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اسی طرح حکیم منظور احمد صاحب امرتسری لکھتے ہیں کہ اگر تمباکو نوشی بند نہ کی جائے تو مرض سرطان بڑھتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ گلے کے تمام غدود جاذبہ مبتلائے مرض ہو کر موت کو زیادہ قریب لے آتے ہیں۔

آنکھوں پر تمباکو کا اثر تمباکو کا اثر آنکھوں پر سب سے پہلے ہوتا ہے۔ کچے تمباکو کشوں میں بینائی شاذ و نادر ہی درست رہتی ہے۔ تمباکو کے بڑے کارخانوں میں کام کرنے والوں میں بھی یکساں بصارت کی خرابی پیدا ہوتی ہے۔ تمباکو کے استعمال سے آنکھوں کی بصارت کم ہو جاتی ہے خصوصاً رنگوں میں تمیز کرنے کی قابلیت کمزور ہو جاتی ہے۔ موافق النظری ختم ہو جاتی ہے۔ بالآخر ایک یا دونوں آنکھوں میں مکمل بے بصری پیدا ہو جاتی ہے۔ تمباکو کے اثر سے ابتدائی امراض میں شبکیہ اکثر زرد ہو جاتے ہیں اگر یہی حالت قائم رہی تو عصبہ بصر میں ذبول ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد شبکیہ کے منقط خطہ (Macular region) کے غددی خلیوں میں انحطاطی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اس حالت کو ضعف النظر تبغی (Tobacco Amblyopia) کہتے ہیں۔

حکیم سید محمود صاحب داؤدنگری رقمطراز ہیں کہ ان کے پاس ایک مرتبہ ایک مریض گیا جس کی بصارت چند دنوں سے یکایک جاتی رہی تھی اس کو متلی رہتی تھی اور ہر وقت سر میں چکر آتا تھا۔ بات اصل یہ تھی کہ وہ پان کے ساتھ مشکی زردہ اور کبھی کبھی سادہ تمباکو کی پتی کھانے کا عادی تھا۔ حکیم صاحب موصوف نے اس کو سب سے پہلے تمباکو ترک کر دینے کی ہدایت کی۔ مریض نے اس ہدایت پر عمل کیا تو اس سے یہ فائدہ ہوا کہ دو ہفتے میں متلی اور دوران سر جاتا رہا اور بصارت بھی بعد میں ٹھیک ہو گئی۔

اعصاب پر تمباکو کا اثر تمباکو کا اثر اعصاب پر بھی خوب اچھی طرح پڑتا ہے۔ تمباکو پینے والوں کو خوف، گھبراہٹ، ضد، چڑچڑاپن، بدمزاجی، شب بیداری، دردسر، سستی، حافظہ کی خرابی، رعشہ اور عصبی انعکاس میں مبالغہ پیدا ہو جاتا ہے۔

کثرتِ کار کی وجہ سے جو ضعف دماغ ہو جاتا ہے اس کی تلافی صرف آرام، تازہ ہوا اور عمدہ غذا سے ہو سکتی ہے نہ کہ تمباکو سے جو تھکن اتارنے اور مستعد بنانے کے عوض دماغی اعصاب کی حس کو گھٹاتا ہے۔ خلیات کو مردہ کر دیتا ہے اور جس سے تھوڑے عرصہ کے لیے تھکاوٹ سے بے خبری ہو جاتی ہے۔ ہم نے بہت سے تمباکو نوشوں کو فخریہ کہتے سنا ہے کہ جب وہ سگرٹ کے دو تین کش لگا لیتے ہیں تو ان کا دماغ کارکردگی کے لیے پوری طرح آمادہ ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی لوگوں کو ہم توجہ دلاتے ہیں کہ جب تمباکو کا اثر زائل ہو جاتا ہے تو بجائے تازہ دماغ رہنے کے وہ سست ہو جاتے ہیں اور مزید کام کرنے کے لیے انھیں سگرٹ کے اور کش لگانے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اس طلب اور تھکن کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور بالآخر بغیر سگرٹ کے وہ کوئی کام ہی نہیں کر سکتے۔

تمباکو کا موروثی اثر اگر تمباکو کے استعمال کا بُرا انجام کسی فرد پر محدود ہوتا جو اس بدعادت میں مبتلا ہو تو کوئی مضائقہ نہ تھا لیکن مصیبت اور افسوس تو یہ ہے کہ تمباکو کے استعمال کے نتائج و نقصانات دراثتا [redacted] ہیں۔ تمباکو استعمال کرنے والے والدین میں سے کسی ایک کا اثر اولاد میں یقینی طور پر منتقل ہو رہا [redacted] ان کے بچے جن کو توانا و تن درست [redacted] کمزور پیدا ہو رہے ہیں اور مختلف قسم کی بیماریوں کے شکار بنے رہتے ہیں اور ان کی قوت بہت کچھ زائل ہو جاتی ہے۔ یاد رکھیے کہ عادی اور پرانے تمباکو استعمال کرنے والوں کی اولاد کبھی توانا و قوی نہیں ہو سکتی۔ بلکہ ان میں قلب کے امراض پیدا ہونے کے علاوہ وہ ممکن ہے کہ ڈرپوک کمزور اور مضمحل ہوں۔

حاجی محمد خلیل الرحمان خاں
ایم۔ بی۔ بی۔ ایس
حیدرآباد دکن

سانپ

رینگنے والے جانوروں میں سانپ سب سے زیادہ زہریلا اور مہلک جانور ہے۔ اس کے ڈسنے سے ہندستان میں ہر سال جس قدر آدمی ہلاک ہوتے ہیں سرکاری اعداد و شمار کے مطابق ان کی تعداد تقریباً بیس ہزار ہے۔

سانپ انسان کا ازلی دشمن ہے۔ چناں چہ جب خدا نے حضرت آدم ؑ اور حوا کو باغ عدن میں قیام کرنے کا حکم دیا تو باغ کے ایک دروازے پر سانپ کو اور دوسرے پر مور کو محافظ مقرر کیا تھا۔ شیطان نے اسی سانپ کے توسط سے بہشت میں داخل ہو کر حضرت آدم اور حوا کو بہکایا تھا۔ ہندوؤں میں یہ عقیدہ پایا جاتا ہے کہ وشنو بھگوان شیش ناگ کی سیج پر آرام کرتے ہیں۔ اور دنیا میں جس قدر پھن والے سانپ ہیں وہ سب اسی ہزار پھن والے "شیش ناگ" کی نسل سے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ "شیش ناگ" کے پھن پر ایک گائے کھڑی ہے اور وہ اپنے سینگوں پر تمام زمین کو اٹھائے ہوئے ہے۔ اسی عقیدے کی بنا پر سانپ کو ایک مقدس جانور سمجھا جاتا ہے اور اس کی پرستش کی جاتی ہے۔

سانپ کی جسمانی ساخت اس کے گول اور رسی جیسے جسم کے تین حصے کیے جاتے ہیں:۔ اوّل سر جو نسبتاً چھوٹا ہوتا ہے۔ دوسرے دھڑ جو گردن سے لیکر مبرز کے مقام تک ہوتا ہے۔ تیسرے دُم جو مبرز کے بعد شروع ہوتی ہے۔

سر میں دیکھنے، سننے، سونگھنے اور چکھنے کی قوتیں ہوتی ہیں۔ سانپ کی آنکھیں بناوٹ کے لحاظ سے عجیب ہیں۔ ان پر ایک نہایت باریک اور شفاف پردہ چڑھا ہوتا ہے۔ جو دیکھنے میں رکاوٹ نہیں ڈالتا۔ چوں کہ آنکھوں پر پپوٹے نہیں ہوتے اس لیے وہ پلک نہیں جھپکا سکتا اور اسی لیے سوتے جاگتے آنکھیں کھلی ہی رہتی ہیں۔ قدرت نے اس کی آنکھوں میں ایک خاص مقناطیسی قوت رکھی ہے جس کی وجہ سے وہ جاندار جس کی طرف یہ ٹکٹکی باندھ کر دیکھتا ہے یا توجہ ڈالتا ہے، آنکھیں چار ہوتے ہی بے خود ہو جاتا ہے اور یہ نہایت آسانی سے اس کو اپنا شکار بنا لیتا ہے۔

افریقہ کے صحرا اور جنگلات میں سیاحت کرنے والوں نے ایسے بہت سے چشم دید واقعات بیان کیے ہیں کہ انھوں نے پرندوں اور دوسرے جانوروں کا خود بخود شکار ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔ نیز ایسے حالات بھی بیان کیے ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ سانپ کی مقناطیسی قوت صرف جانوروں ہی کو متاثر نہیں کرتی بلکہ اس سے انسان بھی محفوظ نہیں رہتا۔ چناں چہ ایک سیاح کا بیان ہے کہ وہ چند دوستوں کے ساتھ جنگل میں سفر کر رہا تھا۔ اتفاق سے ایک دوست جُدا ہو گیا۔ تلاش کے بعد جب وہ ملا تو عجیب حالت میں تھا وہ ایک طرف ٹکٹکی باندھے دیکھ رہا تھا اور بار بار یہ کہہ رہا تھا، "وہ کاٹے گا وہ کاٹے گا۔" اس حالت میں دیکھ کر جب اُس طرف نظر دوڑائی جس طرف وہ ٹکٹکی باندھے دیکھ رہا تھا تو ایک اژدہا کو ٹکٹکی باندھے اس کی طرف آتے دیکھا۔ سیاح نے فوراً ہی اس کا بازو پکڑ کر اپنی طرف گھسیٹا اور جلد دوڑنے کے لیے کہا۔ اس کی آنکھیں اژدہے کی آنکھوں سے ہٹ گئیں اور وہ وہاں سے بچ کر چلے آئے۔

اسی طرح ایک اور یورپین سیاح لکھتا ہے کہ وہ ایک روز مچھلی کے شکار میں مصروف تھا۔ اتفاقاً اس نے ایک بڑے کالے سانپ کو دیکھا اور اس کی آنکھوں سے اپنی آنکھیں ملا دیں۔ ایسا کرتے ہی وہ اپنے آپ کو بے حس و حرکت محسوس کرنے لگا۔ آنکھیں بوجھل ہو گئیں اور سر چکرانے لگا اور قریب تھا کہ وہ بے ہوش ہو کر گر جائے کہ کتا سانپ کی طرف جھپٹا جس سے سانپ کی توجہ کتے کی طرف ہو گئی اور تھوڑی دیر میں سیاح کی طاقت و توانائی لوٹ آئی اور ہوش و حواس درست ہو گئے اور وہ وہاں سے اپنی جان سلامت لے کر چل دیا۔

یہ مقناطیسی قوت بعض سانپوں میں بہت زیادہ ہوتی ہے اور بعض میں بہت کم اور بعض میں بالکل ہی نہیں ہوتی۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ سانپ کے کان نہیں ہوتے، اور یہ ہے بھی صحیح کہ دوسرے جانوروں کی طرح اس کے کان باہر نہیں ہوتے جو ہمیں آنکھوں سے نظر آئیں۔ البتہ سانپ سنتا ضرور ہے۔ قدرت نے اس کے سر ہی میں قوت سامعہ کا مرکز بنایا ہے اور آواز سننے کے لیے مخصوص پٹھے بھی بنائے ہیں جو کانوں کا کام دیتے ہیں۔ یہ عام مشاہدہ ہے کہ سپیرے سانپ کے سامنے بین بجاتے

ہیں تو وہ نہایت شوق سے سنتا اور جھومتا ہے۔ اسی سے ظاہر ہے کہ سانپ کے اگرچہ ظاہری کان نہیں ہوتے لیکن وہ سنتا ضرور ہے۔

سانپ کی زبان اور دانت سانپ کی زبان نیلے اور سیاہ رنگ کی پتلی سی دو شاخہ ہوتی ہے جس کو وہ غصے اور جوش کی حالت میں بار بار منہ سے نکالتا اور چلاتا رہتا ہے۔ سانپ اپنی زبان سے چھونے کا کام بھی لیتا ہے۔

سانپ کے دانتوں کی ترتیب مختلف قسم کے سانپوں میں مختلف ہوتی ہے۔ بعض سانپوں کے بالائی جبڑے اور زیرین جبڑے کے علاوہ حلق میں بھی دانت پائے جاتے ہیں، اور یہ دانت عموماً باریک اور سوئی کی طرح نوک دار ہوتے ہیں اور ان کا جھکاؤ کسی قدر پیچھے کی طرف ہوتا ہے اور اس جھکاؤ کی وجہ سے وہ اپنے شکار کو مضبوطی کے ساتھ پکڑ سکتا ہے۔ بعض سانپوں کے دانت بڑے بڑے بھی ہوتے ہیں۔ ان دانتوں کے علاوہ زہر کی کچلیاں بھی ہوتی ہیں جو دوسرے دانتوں سے قدرے لمبی ہوتی ہیں اور ان میں انجکشن کی سوئی کے مانند نہایت باریک سوراخ ہوتا ہے اور ان کچلیوں کے پیچھے دو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں ہوتی ہیں جو زہر سے بھری رہتی ہیں۔ جس وقت سانپ کسی شکار کو منہ سے پکڑتا یا کسی جاندار کو ڈستا ہے تو یہ جھکی ہوئی کچلیاں کسی قدر سیدھی ہو جاتی ہیں، اور سانپ ان کو جاندار کے جسم میں چبھو دیتا ہے۔ ان کے سیدھا ہونے اور جسم میں چبھنے سے زہر کی تھیلیوں پر دباؤ پڑتا ہے اور زہر کچلیوں کے سوراخوں سے پچکاری کے طور پر نکلنے لگتا ہے اور جسم میں پہنچ کر جاندار کو ہلاک کر دیتا ہے۔

بعض سانپوں میں ان کچلیوں کے علاوہ اور بھی دانت ہوتے ہیں جو کچلی ٹوٹ جانے کے بعد بڑھ کر کچلیوں کے قائم مقام ہو جاتے ہیں۔

سانپ کا دھڑ سانپ کا دھڑ پشت کے مہروں اور پسلیوں سے بنتا ہے۔ ایک سانپ میں پشت کے مہروں اور پسلیوں کی تعداد پانچ سو تک دیکھی گئی ہے۔ ان مہروں اور پسلیوں کی مدد سے سانپ کا ڈھانچ نہایت مضبوط بن جاتا ہے۔ مہروں اور پسلیوں سے بنے ہوئے ڈھانچ پر عضلات (گوشت) اور جلد کا غلاف چڑھا ہوا ہوتا ہے اور جلد کے اوپر مختلف قسم کے چھلکے ہوتے ہیں۔ کمر کے چھلکے چھوٹے چھوٹے اور ایک دوسرے پر مچھلی کے چھلکوں کے مانند سانپ کی لمبائی کے رخ میں چڑھے رہتے ہیں۔ لیکن پیٹ پر جو چھلکے ہوتے ہیں وہ لمبے لمبے سانپ کی موٹائی میں آڑے لگے ہوتے ہیں۔ سانپ ان ہی چھلکوں اور پسلیوں کی مدد سے زمین کو پکڑتا اور آگے کی طرف بڑھتا ہے اور تیزی کے ساتھ دوڑتا ہے۔ لیکن ہموار اور چکنی سطح پر زیادہ تیزی سے نہیں چل سکتا، بلکہ اگر سطح بہت ہی چکنی ہو تو چلنے سے عاجز ہو جاتا ہے اور پسلیوں کی مدد سے وہ بل کھا کر چلتا اور کنڈلی مار کر بیٹھ جاتا ہے۔

دھڑ کے جوف میں غذا کی نالی (مری)، معدہ اور آنتیں ہوتی ہیں، اور آنتوں کے بعد ایک لمبا سا جوف ہوتا ہے جس میں براز اور آلات تناسل کی نالیاں کھلتی ہیں اور مادہ سانپ میں انڈے جمع رہتے ہیں۔ پاخانہ کے مقام پر بھی چھلکے ہوتے ہیں اور اسی جگہ اعضائے تناسل چھپے رہتے ہیں۔ جب سانپ پر شہوت غالب آتی ہے تو وہ برانگیختہ ہو کر بل سے باہر نکل آتے ہیں، اور جفتی کے وقت نر و مادہ دیر تک لپٹے پڑے رہتے ہیں۔ دھڑ کے ختم ہونے کے بعد دُم ہوتی ہے اور اس میں پسلیاں نہیں ہوتیں۔

سانپ کے انڈے سانپنی عام طور پر ایسی گرم جگہ انڈے دیتی ہے کہ اس جگہ کی گرمی سے از خود بچے نکل آتے ہیں لیکن بعض اژدہا کی قسم کے سانپ کنڈلی مار کر اپنے انڈوں کو خود بھی سیتے ہیں بعض سانپ ایسے بھی ہیں کہ وہ انڈے نہیں دیتے، بلکہ ان کے پیٹ ہی میں انڈے کے اندر بچہ بن جاتا ہے اور جب وہ بڑھ جاتا ہے تو انڈے کو پھاڑ کر پاخانہ کے راستہ سے باہر نکل آتا ہے۔ بعض سانپنیاں انڈے اس وقت دیتی ہیں جب وہ خوب بڑھ چکتے ہیں اور ان کے باہر آتے ہی ان میں سے بچے نکل آتے ہیں۔ ایک جھول میں سانپنی دس کر اسی تک انڈے دیتی ہے۔

کینچلی سانپ کے چھلکوں سے اس کے تمام جسم پر ایک غلاف سا بن جاتا ہے، جس کو سانپ سال میں ایک دفعہ اپنے جسم سے اتار پھینکتا ہے بعض سانپ سال میں کئی دفعہ کینچلی اتارتے ہیں۔ جب سانپ کے کینچلی اتارنے کا وقت آتا ہے تو وہ سست اور کمزور سا ہو جاتا ہے اور اس کو دھندلا نظر آنے لگتا ہے۔ کیوں کہ آنکھوں کی شفاف جھلی بھی مکدر ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں سانپ بے چین ہو جاتا ہے اور اپنی اس بے چینی کو دور کرنے کے لیے خاردار جھاڑیوں یا کسی نوک دار چیز سے اپنے سر کو رگڑتا ہے۔ جب سر کی طرف کی کینچلی کا حصہ الجھ جاتا ہے تو وہ اپنی گردن اور جسم کو پیچھے کی طرف ہٹاتا ہے، اور اس طرح تمام کینچلی اتر جاتی ہے۔ اور سانپ پہلے جیسا چست و چالاک بن جاتا ہے۔

سانپ کی عادات واطوار سانپ اپنا بل خود نہیں بناتا، بلکہ چوہے وغیرہ جانوروں کو اپنا لقمہ بنا کر ان کے بلوں میں ترمیم کرکے ان کو اپنا مسکن بنا لیتا ہے۔ جنگلوں میں سانپ کے جو بل دیکھے جاتے ہیں ان پر مٹی کا ڈھیر لگا ہوتا ہے اور ان ڈھیروں پر جھباؤ ایں اور جھڑ جھنڈ وغیرہ کے پودے اُگے ہوتے ہیں۔ سانپ کے ان بلوں کو "بامبی" کہتے ہیں۔

جاڑوں میں سانپ اپنے بلوں میں چھپے بیٹھے رہتے ہیں البتہ کبھی دھوپ کھانے کے لیے باہر نکل آتے ہیں۔

سانپ آدمی سے بہت ڈرتا ہے اور اس کی شکل دیکھتے ہی بھاگ جاتا ہے۔ لیکن بعض سانپ بے باک بھی ہوتے ہیں۔ وہ مقابلے کے لیے ڈٹ جاتے ہیں۔ اگر ان کو ڈھیلا، لکڑی وغیرہ ماری جاتی ہے تو وہ فوراً ہی بڑھ کر حملہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

آدمی کو سانپ عموماً دباؤ میں آکر ہی کاٹتا ہے۔ مثلاً جب اس پر اندھیرے میں پاؤں رکھا جاتا ہے یا ہاتھ پڑ جاتا ہے تو یہ فوراً ہی ڈس لیتا ہے اور بھاگ جاتا ہے۔ بین کی آواز پر مست ہوتا ہے۔ گرمیوں میں جس روز پروا ہوا چلتی ہے اور یہ بل کے اندر حبس محسوس کرتا ہے تو باہر نکل آتا ہے اور راستوں اور کھلی جگہوں پر پڑا ہوا کھایا کرتا ہے۔ جس روز پروا ہوا چلتی ہے اس روز اس کے اندر بہت جوش اور تیزی ہوتی ہے۔

اس کو چاندنی رات بہت پسند ہے۔ لیکن اگر اس کی نظر اصلی زمرد پر پڑ جائے تو اس کی بینائی جاتی رہتی ہے۔ "کالے کے آگے چراغ نہیں جلتا" مشہور کہاوت ہے اور اس کی تشریح یہ ہے کہ کالے پھن دار سانپ کو روشنی سے نفرت ہوتی ہے۔ لہٰذا وہ اس کو پھنکار مار کر بجھا دیتا ہے۔

سانپ کی سونگھنے کی قوت (قوت شامہ) بہت تیز ہوتی ہے۔ اس کو دھواں بہت بُرا معلوم ہوتا ہے۔ اگر گھر میں سانپ ہو اور اس کو نکالنا ہو تو اس گھر میں دھواں کر دیتے ہیں۔ تمباکو کے دھوئیں سے مضمحل ہو کر رہ جاتا ہے۔

سانپ کی غذا سانپ گوشت خور ہے اور تقریباً ہر ایک جانور کو کھا جاتا ہے۔ چوہے، مرغیاں، چڑیاں، مینڈک، چھپکلیاں اس کی من بھاتی خوراک ہے۔ بڑے سانپ بھیڑ، بکری اور ہرن جیسے چوپایوں کو بھی کھا جاتے ہیں۔ جب سانپ کے دانت اکھیڑ دیے جاتے ہیں تو وہ خود کچھ نہیں کھاتا۔ سپیرے ایسی صورت میں اس کے منہ میں چوہا یا مینڈک دے دیتے ہیں اور وہ اس کو نگل لیتا ہے۔ سانپ کو دودھ چاٹنے سے بھی رغبت ہے۔ رات کو بل سے نکل کر گھاس پھوس پر گری ہوئی اوس کو چاٹا کرتا ہے۔ یہ پانی اور دودھ بھی پیتا ہے اور گوندھا ہوا آٹا بھی کھا جاتا ہے۔ اور اگر کوئی چیز نہ ملے تو مٹی چاٹ کر مہینوں گزار دیتا ہے۔ اگر سانپ پالنے والے سانپ کو بالکل ہی غذا نہ دیں تو بھی وہ تین مہینے تک زندہ رہ سکتا ہے۔

سانپ کے دانت شکار کو پکڑنے اور گرفت کو مضبوط کرنے میں ضرور مدد دیتے ہیں، لیکن وہ ان دانتوں سے نہ شکار کو چیر پھاڑ سکتا اور نہ چبا سکتا ہے۔ قدرت نے اس کے منہ، حلق اور پیٹ کی بناوٹ ایسی رکھی ہے کہ وہ اپنے شکار کو سالم ہی نگل جاتا ہے اور اپنے منہ اور حلق کی گنجائش سے بڑے جانور کو نگل کر ہضم کر جاتا ہے۔

سانپ کی عمر سانپ کی عمر کے متعلق اگرچہ ہمیں کوئی معتبر بیان نہیں ملا، لیکن اس میں شک نہیں کہ سانپ کی عمر بہت طویل ہوتی ہے اور کہا جاتا ہے کہ جب سانپ کی عمر سو سال کی ہو جاتی ہے تو وہ گھوڑے اور سانڈ کی طرح بولنے لگتا ہے۔

سانپ کی قسمیں دنیا میں سانپ اور مچھلی دو جاندار ایسے ہیں کہ ان سے زیادہ مختلف نسلیں اور مختلف قسمیں اور کسی دوسرے جاندار کی نہیں ہوتیں۔ جن لوگوں نے سانپوں کی نسل اور ان کے حالات کی تحقیق کی ہے، اُنھوں نے ہندستان میں بلحاظ نسل دو سو تیرہ قسم کے سانپ بیان کیے ہیں۔ لیکن رنگت، جسم کی ساخت، قد و قامت، طریق بود و باش اور زہریلے اور بے زہر ہونے کے اعتبار سے ہندستان میں ہزاروں قسم کے سانپ پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ رنگت کے لحاظ سے سانپ رنگ برنگ کا پایا جاتا ہے، کوئی کالا ہوتا ہے اور کوئی بھورا اور کوئی سفید، کسی کی رنگت سبز ہوتی ہے اور کسی کی سنہری، کوئی مٹیالا ہوتا ہے اور کوئی کوڑیالا۔ جسم کی ساخت کے اعتبار سے پھن دار اور بے پھن کی دو بڑی قسمیں ہیں، اس کے علاوہ جسمانی ساخت میں اور بھی فرق پایا جاتا ہے جس سے سینکڑوں اور قسمیں بن جاتی ہیں۔ ایک قسم کا سانپ ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس کے سر پر سینگ جیسا اُبھار ہوتا ہے اور یہ سینگ والا سانپ کہلاتا ہے۔ ایک سانپ ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس کے پاؤں ہوتے ہیں اور اس کے جسم پر مگرمچھ کے کھپروں جیسے نہایت سخت کھپرے ہوتے ہیں۔ سر سانپ کے مانند ہوتا ہے اور زبان بھی سانپ جیسی ہوتی ہے۔ یہ اگرچہ اپنے پاؤں کی وجہ سے عام سانپوں سے الگ ہوتا ہے لیکن اس کو بھی سانپوں

ہی میں شمار کرتے ہیں اور اسکو سلو سانپ کہتے ہیں۔ اس سانپ کی خصوصیت یہ ہے کہ جب کوئی اس پر حملہ آور ہوتا ہے تو یہ گیند کی طرح گول ہو جاتا ہے پھر اس پر نہ کلہاڑی کا اثر ہوتا ہے اور نہ بندوق کی گولی کا۔ بلکہ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہ آگ میں بھی نہیں جلتا۔

قد و قامت کے اعتبار سے سانپ عموماً دس بارہ انچ سے دو تین گز تک لمبے ہوتے ہیں۔ آدھے اور پون انچ سے چار پانچ انچ تک موٹے دیکھے جاتے ہیں لیکن بعض سانپ بہت ہی عظیم الجثہ ہوتے ہیں ان کو اژدہا کہتے ہیں۔ بعض اژدہے چالیس فیٹ بلکہ اس سے بھی زیادہ لمبے دیکھے گئے ہیں۔ ان کی موٹائی پانچ چھ فیٹ تک ہوتی ہے۔ اس قسم کے سانپ ایک ہی جگہ پڑے رہتے ہیں اور اپنا شکار اپنی آنکھوں کی مقناطیسی کشش سے حاصل کرتے ہیں، یا دم کشی سے شکار کو اپنی طرف کھینچ کر ہڑپ کر جاتے ہیں۔

بود و باش کے لحاظ سے بھی سانپ کی بہت سی قسمیں ہیں۔ چنانچہ بعض سانپ زمین کے اندر رہتے ہیں اور زمین سے باہر شاذ و نادر ہی نکلتے ہیں۔ بعض سطح زمین پر رہتے ہیں اور شاذ و نادر درختوں پر چڑھتے یا پانی میں داخل ہوتے ہیں۔ بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جو صرف درختوں پر رہتے ہیں زمین پر بہت کم اترتے ہیں۔ بعض سانپ تالابوں اور جھیلوں میں رہتے ہیں اور پنیرے سانپ کہلاتے ہیں اور بعض سانپ سمندروں اور دریاؤں میں بود و باش رکھتے ہیں۔ اگر ان کو پانی سے باہر نکالا جاتا ہے تو فوراً ہی مر جاتے ہیں۔ ان کو بحری یا دریائی سانپ کہا جاتا ہے۔

سانپ زہریلے بھی ہوتے ہیں اور بے زہر بھی۔ اگرچہ ایسی یقینی علامتیں نہیں ہیں جن کو دیکھ کر سانپ کے زہریلا اور بے زہر ہونے کا حکم لگایا جا سکے لیکن عموماً زیادہ موٹے اور بڑے سانپ زہریلے نہیں ہوتے۔ گھروں میں رہنے والے پیلے رنگ کے سانپ جو چوہے وغیرہ کھاتے ہیں وہ بھی زہریلے نہیں ہوتے۔ پانی میں رہنے والے سانپ بھی زہر سے تقریباً پاک ہوتے ہیں۔ اگر یہ کاٹتے ہیں تو ان کا زہر بہت کم چڑھتا ہے۔ چھوٹے اور پتلے سانپ بہت زہریلے ہوتے ہیں۔

زہریلے سانپوں میں مندرجۂ ذیل سانپ بہت مشہور ہیں:۔

گوکھرا:۔ یہ مشہور پھن والا سانپ ہے۔ اس کو پھنیر بھی کہتے ہیں اور کسی کسی مقام پر اسی کو کھپرا، کوبرا، گھروپیا اور کالا ناگ کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اس کے پھن پر کانٹے کے کھر جیسا سفید نشان ہوتا ہے اسی لیے یہ گوکھرا (گانٹے کے کھر والا) کہلاتا ہے۔ یہ پانچ چھ فیٹ لمبا ہوتا ہے۔ رنگت کے لحاظ سے زیادہ تر سیاہ ہی پایا جاتا ہے لیکن مٹیالا، جامنی، زرد، سبز، سنہری اور تانبے رنگ کا بھی ہوتا ہے۔ ہندستان میں تقریباً ہر جگہ ہوتا ہے۔ کوئی دوسرا زہریلا سانپ بلحاظ تعداد اس کثرت سے نہیں پایا جاتا۔ میدانی علاقوں میں چونکہ اس کے دشمنوں (گیدڑوں وغیرہ) کی زیادتی ہے اس لیے نظر پڑتے ہی مارا جاتا ہے۔ لیکن پہاڑی علاقوں میں دشمن سے بے خوف ہو کر نہایت آرام و اطمینان کی زندگی بسر کرتا ہے اس کا قد و قامت بڑھ جاتا ہے، عمر بھی بہت زیادہ پاتا ہے۔

یہ سانپ اگرچہ نہایت خوفناک اور زہریلا ہے، لیکن خوشا ذونادر ہی حملہ کرتا ہے۔ دق کرنے اور چھیڑنے پر حملہ کرنے سے نہیں چوکتا غضبناک ہو کر پھن پھیلاتا اور تقریباً اپنے جسم کا تہائی حصہ کھڑا کر لیتا اور خاص انداز کے ساتھ جھومنے لگتا ہے۔ اس قسم کے بعض سانپ جنگلوں میں راستوں پر بیٹھ جاتے ہیں اور مسافروں کو سفر نہیں کرنے دیتے۔ بعض اوقات کسی گھر میں گھس آتے ہیں تو دروازے پر کنڈلی مارے پھن کو اوپر اٹھائے جھومتا رہتا ہے اور کسی کو اندر نہیں گھسنے دیتا۔ اس سانپ کے کاٹنے سے آدمی فوراً بے ہوش ہو جاتا ہے اور چند منٹ میں مر جاتا ہے۔ یہ کاٹتے ہی بھاگ جاتا ہے۔ اگر اس پر لاٹھی وغیرہ ماری جائے تو اپنے سر اور گردن کو گھما کر اپنے آپ کو لاٹھی کے وار کو بچا لیتا ہے۔ اسی سانپ کی ایک قسم ہے جس کو عربی میں افعی کہتے ہیں۔ افعی کے چلتے وقت ایک قسم کی آواز آتی ہے جو اس کے جسم کے ایک حصے کے دوسرے حصے کے ساتھ رگڑ کھانے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جب کسی حیوان یا انسان پر حملہ کرتا ہے تو تقریباً ایک ڈیڑھ فٹ اچھل کر کاٹتا ہے۔

سنگچور:۔ اس کو سنکر چوڑ اور شنکرا چور اور سنکھ چور بھی کہتے ہیں۔ یہ بھی پھنیر کی قسم کا ہے۔ دو فیٹ سے چار فیٹ تک لمبا ہوتا ہے۔ رنگت کے لحاظ سے سیاہ بھی ہوتا ہے، سبز اور بھورا بھی۔ گوکھرا کے مانند اس کے پھن پر سفید نشان نہیں ہوتا۔ اس کے جسم پر سفید سفید گول حلقے ہوتے ہیں۔ دباؤ کے بغیر نہیں کاٹتا اور جب کسی کو کاٹ کھاتا ہے تو اس کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔ اس کے زہر کی تاثیر سے حلق سوج کر بند ہو جاتا ہے اور کوئی دوا حلق سے نیچے نہیں اترتی۔ یہ عموماً کریر کے پرانے درختوں کی کوکھ میں چھپا رہتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دوغلی نسل کا سانپ ہے، گوکھرے اور کوڑیالے کی جفتی سے پیدا ہوتا ہے۔

کسرایت :- یہ سانپ بھی بہت کثرت سے پایا جاتا ہے اور اس کی بہت سی قسمیں ہیں۔ دوسرے سانپوں کی طرح انسان سے بہت کم ڈرتا ہے۔ ڈیڑھ ہاتھ سے دو ہاتھ تک لمبا اور نہایت تیز رفتار ہوتا ہے۔ پشت پر سیاہ اور سفید دھاریاں ہوتی ہیں۔ اس کی ایک قسم کا نام کلمار ہے جس کو سنسکرت میں تیکشن یا تیکشنک کہتے ہیں۔ اس کا رنگ ہلدی جیسا زرد ہوتا ہے اور اس پر کہیں کہیں سبز اور سیاہ دھاریاں ہوتی ہیں۔ یہ نہایت خوفناک اور زہریلا ہوتا ہے۔ دھنتر وید کو اسی قسم کے سانپ نے ڈسا تھا۔

سنگھنی :- اس کو دھامن اور چتی کریت بھی کہتے ہیں۔ یہ چار سے آٹھ فیٹ تک لمبا ہوتا ہے اس کے جسم کے گرد سیاہ، زرد اور کبھی سفید گنڈے پائے جاتے ہیں۔ سر چھوٹا ہوتا ہے۔ زہر کے دانت بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔ کاٹتے وقت یہ اپنے سر کو اونچا کر لیتا ہے۔ یہ بہت زہریلا نہیں ہوتا لیکن جس کسی کو کاٹ کھاتا ہے تو وہ بہت دنوں تک زخم اور تکلیف میں مبتلا رہتا ہے بعض اوقات زخم پھیل جاتا ہے اور بہت سے حصۂ جسم کو گلا دیتا ہے اور کسی طرح اچھا ہونے ہی نہیں آتا۔ اس قسم کا سانپ اکثر گھروں میں رہتا ہے اور چوہوں، انڈوں اور چوزوں سے اپنا پیٹ بھرتا ہے۔

ناگ سمی :- اس کا پھن چھوٹا ہوتا ہے۔ جسم کی رنگت زرد سرخی مائل اور سبز سفیدی مائل ہوتی ہے۔ سست رفتار ہوتا ہے، عموماً ناگ پھنی کے مقامات پر اپنا مسکن رکھتا ہے۔ کیڑے مکوڑے کھاتا ہے۔ کوّے، چڑیاں اور گوسلیں اسے دیکھ کر شور مچاتے ہیں۔ لیکن یہ کسی پر حملہ آور نہیں ہوتا، بلکہ اپنے آپ کو چھپاتا ہے۔ جب یہ کسی شخص کو ڈستا ہے تو اس کا سر سوج جاتا ہے۔ کانوں سے خون بہنے لگتا ہے آنکھوں سے دھندلا نظر آنے لگتا ہے اور وہ سبز ہو جاتی ہیں، بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے اور سبز رنگ کے دست آنے لگتے ہیں، اور دس بارہ گھنٹے میں آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا سانپ زیادہ تر علاقہ میوات میں ہوتا ہے۔

موتی چورا :- اس کو ناگ سمی کی مادہ کہا جاتا ہے اس کی خصوصیت یہ بیان کی جاتی ہے کہ اس کے کاٹنے سے تمام جسم پر بڑے بڑے بتاشوں جیسے نیلے رنگ کے آبلے پیدا ہو جاتے ہیں اور تقریباً آدھ گھنٹے میں مار گزیدہ مرجاتا ہے۔ اور غسل کے وقت کھال اتر جاتی ہے۔ نہایت بے خوف سانپ ہے۔ درختوں پر بھی چڑھ جاتا ہے۔

کال منتی :- یہ سانپ بھی پھن دار ہوتا ہے اور زیادہ تر مشرقی ہندستان میں پایا جاتا ہے۔ اس کی پشت پر مختلف قسم کی دھاریاں ہوتی ہیں جسم موٹا اور پھن چوڑا ہوتا ہے۔ اس کا سر جب کسی سوراخ میں داخل ہو جائے تو اس کو دو آدمی بھی پکڑ کر کھینچنا چاہیں تو ہرگز باہر نہیں آئے گا، حتیٰ کہ ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے گا۔ اس کا زہر بہت جلد اثر کرتا ہے۔ ڈسا ہوا آدمی اپنے آپ کو برف میں دبا ہوا محسوس کرتا ہے۔ چہرہ نیلا پڑ جاتا ہے۔ ناک سے زرد آب بہنے لگتا ہے اور دو تین گھنٹے کے اندر موت واقع ہو جاتی ہے۔

کالی ناس :- یہ بھی پھنیر کی قسم سے ہے۔ پھن چوڑا ہوتا ہے۔ پشت پر سیاہ اور سفید گنڈے ہوتے ہیں اور کہیں کہیں سیاہ نقطے پڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ سر اونچا کر کے چلتا ہے۔ بہت تیز رفتار اور نہایت زہریلا ہوتا ہے۔ اس کا ڈسا ایک گھنٹے کے اندر مر جاتا ہے۔ اگر لاش کو کچھ دیر رکھ چھوڑیں تو مسامات سے زرد آب بہنے لگتا ہے۔

پدم :- یہ سانپ بھی پھن دار ہوتا ہے۔ دو بالشت سے زیادہ لمبا نہیں ہوتا، رنگت سرخی مائل ہوتی ہے، اور نہایت زہریلا ہوتا ہے۔ اس کے ڈسنے سے فوراً موت واقع ہوتی ہے۔ اس کے ڈسنے کے بعد انسان چند قدم بھی نہیں چل سکتا۔ اسی لیے کہا جاتا ہے "جس کو ڈسے پدم وہ نہ چلے قدم"۔

کرنڈیا :- اسی کو "کورنڈیا" بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے قد کا سانپ ہے۔ بیس بائیس انچ لمبا اور دو تین انچ موٹا ہوتا ہے۔ اس کے جسم پر ابھرے ہوئے چھلکے ہوتے ہیں جن پر بھوری سفید رنگ کی چتیاں سی پڑی ہوتی ہیں۔ پشت کے نصف حصے پر سفید گنڈے ہوتے ہیں۔ جن کے بیچوں بیچ سیاہ نقطے ہوتے ہیں۔ یہ سانپ اپنے جسم کو ہمیشہ جلیبی کی مانند پیچ در پیچ رکھتا ہے۔ اور اسی طرح پیچ در پیچ بل کھاتا ہوا چلتا ہے، اور چلتے وقت جب اس کا جسم باہم رگڑ کھاتا ہے تو خاص قسم کی آواز پیدا ہوتی ہے، جو "شاں شاں" سے مشابہ ہوتی ہے۔ اس سانپ کے زہر کے دانت لمبے ہوتے ہیں۔ اور یہ تقریباً ایک فٹ اچھل کر حملہ کرتا ہے۔ اس کا زہر بہت تیز اور مہلک ہے۔ ڈستے ہی آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے بعض سانپ مٹیالے، خاکستری رنگ کے ہوتے ہیں۔ زمین پر پڑا ہوا دکھائی نہیں دیتا۔ جوں ہی کوئی آدمی یا جاندار اس کے قریب پہنچتا ہے اُچک کر کاٹ لیتا اور اس کی زندگی کو ختم کر دیتا ہے۔ اس قسم کے سانپ مضافات دہلی میں قرول باغ کی آس پاس کی پہاڑیوں میں اکثر دیکھے جاتے ہیں۔

کوڑیالا، پتراج اور دودھ راج وغیرہ اور بھی قسمیں ہیں لیکن ان کا بیان ہم عدم گنجائش کی وجہ سے نہیں کرتے۔

سانپ کا زہر:۔ سانپ کا زہر ایک روغنی قسم کا سیال ہے اور کسی قدر شہد کے مشابہ ہوتا ہے۔ مزا نہایت تلخ رکھتا ہے۔ اس کا ایک قطرہ صنف کو گھنٹوں کرد ارکھنے کے لیے کافی ہے۔ تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھاتے رہنے سے کوئی نقصان نہیں کرتا۔ لیکن ایک دم زیادہ مقدار میں کھا لینے سے درد سر ہونے لگتا ہے متلی ہونے لگتی ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر اسی زہر کا ایک قطرہ زخم کے ذریعے یا کسی دوسرے ذریعہ سے خون میں شامل ہو جائے تو انسان بہت جلد ہلاک ہو جاتا ہے۔

سانپ کا زہر سمیات مخدرہ میں سے ہے۔ اس کی تاثیر افیون اور مارفیا کی طرح نظام عصبی یعنی نخاع، دماغ اور اعصاب پر ہوتی ہے اس کے خون میں پہنچتے ہی نیند آنے لگتی ہے، یہاں تک کہ مارگزیدہ بہت جلد گہری نیند سو جاتا ہے۔ جو اکثر اوقات ابدی نیند ثابت ہوتی ہے اور غالباً مرکز تنفس کے مفلوج ہو جانے کی وجہ سے یہ موت واقع ہوتی ہے۔ قلب پر بھی اس کا مضعف اثر ہوتا ہے۔

سانپ کا زہر حاصل کرنے کی ترکیب:۔ قدرت کی صناعی ملاحظہ فرمائیے اور اس کی حکمت کی داد دیجیے کہ یہی زہر جو انسان کے جسم میں پہنچ کر پیغام موت بن جاتا ہے۔ بعض امراض میں آب حیات کا کام دیتا ہے۔ اس کی ترکیب سے اعلیٰ درجہ کی مقوی دوائیں بنائی جاتی ہیں جدید تحقیقات کی رو سے کوبرا اور دوسرے سانپوں کا زہر امراض چشم کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ آنکھ کے اعمال جراحیہ میں خون بند کرنے کے لیے مستعمل ہے۔ غالباً اس میں ہیرے کا کشتہ بھی کیا جاتا ہے نیز بہت سی ویدک دواؤں میں ملایا جاتا ہے۔

اس زہر کو حاصل کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ جس سانپ کے زہر کے دانت نہ توڑے گئے ہوں اس کے منہ میں چمچ دے دیتے ہیں چمچے کے اوپر کھجور کا پتہ وغیرہ رکھ دیتے ہیں۔ چمچے کے منہ میں داخل ہوتے ہی سانپ پتے کو دانتوں سے دباتا ہے۔ زہر کی تھیلیوں کے منہ کھل جاتے ہیں اور دانت کے سوراخ کے ذریعہ سے زہر کی دھار بندھ جاتی ہے۔ جب زہر گرنا بند ہو جائے تو چمچہ باہر نکال لیا جاتا ہے۔ اس میں تین ماشے سے چھ ماشے تک زہر موجود ہوتا ہے۔

سانپ کاٹنے کی علامتیں:۔ جس جگہ سانپ کاٹتا ہے، وہاں نصف انچ کے حدود میں عموماً دو نشان (..) پائے جاتے ہیں۔ گاہے اس قسم کا صرف ایک ہی نشان اور گاہے چار بھی پائے جاتے ہیں اور یہ نشانات کاٹنے والی زہر کی تھیلیوں کے مطابق ہوا کرتے ہیں لیکن یہ کوئی صحیح اور قابل اعتبار علامت نہیں ہے، کیوں کہ کرنڈیا جیسے زہریلے سانپ کے دانت اس قدر باریک ہوتے ہیں کہ کاٹنے کے باوجود اس کے دانتوں کا کوئی نشان نظر نہیں آیا کرتا، اور بعض اوقات زہریلے سانپ جھلا کر اس زور سے کاٹتے ہیں کہ دو تین زہریلے دانتوں کے نشانات کے علاوہ دوسرے دانتوں کے بھی نشان پڑ جاتے ہیں اور تشخیص کرنے والا مغالطہ میں پڑ جاتا ہے۔ اسی طرح یہ بھی ممکن ہے کہ بے زہر سانپ آہستہ سے کاٹے اور اس کے کاٹنے سے صرف دو تین ہی نشان پڑیں جو شناخت کرنے والے کو دھوکے میں ڈال دیں، بہرحال دانتوں کے نشانات سے یہ فیصلہ کرنا دشوار ہے کہ زہریلے سانپ نے کاٹا ہے یا بے زہر والے نے۔

البتہ اگر مذکورہ بالا دو نشان ہوں (یا صرف ایک نشان ہو، یا چار نشانات ہوں)، اور ان نشانات میں پہلے جلن ہو اور کچھ دیر کے بعد نشتر کے چبھنے جیسا درد ہونے لگے، کاٹی ہوئی جگہ نیلی پڑ جائے، اس پر سوجن آ جائے، نیز بے حسی پیدا ہو جائے اور آہستہ آہستہ تمام عضو سن ہو جائے تو ان کو زہریلے سانپ کے کاٹے کی تقریباً یقینی علامت سمجھنا چاہیے۔

مذکورہ بالا مقامی علامتوں کے علاوہ زہریلے سانپ کے کاٹنے کے چند منٹ بعد ہی مریض کے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ بے چینی اور گھبراہٹ کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی تپلیاں پھیل جاتی ہیں جس کی وجہ سے مریض کو دھندلا نظر آنے لگتا ہے۔ بلکہ بعض اوقات بینائی بالکل ہی زائل ہو جاتی ہے۔ آواز تتلا جاتی ہے، ہاتھ پاؤں ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ مارگزیدہ چلنے سے عاجز ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ تمام بدن کے عضلات ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ بولنے اور نگلنے کی طاقت جاتی رہتی ہے۔ نیند کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ سانس مشکل سے اور رک رک کر آنے لگتا ہے۔ آخر کار مریض گہری نیند سو جاتا ہے۔ سانس خراٹے سے آنے لگتا ہے نبض کمزور اور ٹھہر ٹھہر کر چلنے لگتی ہے اگر کاٹنے والا پھنیر سانپ ہو تو مریض اکثر تشنج میں مبتلا ہو کر مر جاتا ہے۔ لیکن اگر کاٹنے والا سانپ سنگچور ہو تو اکثر مرکز تنفس کے مفلوج ہو جانے سے سانس بند ہو کر بلا تشنج ہلاک ہو جاتا ہے اور اس کی ہلاکت میں عموماً نصف گھنٹے سے ۳۰ گھنٹے تک لگتے ہیں۔

اگر کاٹنے والا سانپ کرنڈیا ہوتا ہے تو کاٹی ہوئی جگہ پر برابر درد ہوتا ہے۔ اس جگہ سے سیاہ رنگ کا خون نکلتا ہے۔ اگر نشتر سے چیریں تو زخم کے کنارے نیلگوں نظر آتے ہیں، اور وہ جگہ سیاہ منجمد خون کی وجہ سے پھیلی اور بے حس ہو جاتی ہے۔ جسم کے دوسرے مقامات

سے جریانِ خون ہونے لگتا ہے۔ ناک سے اکثر خون بہنے لگتا ہے، جلد کے نیچے مختلف مقامات پر خون کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ پیشاب اور دستوں کے راستے خون آنے لگتا ہے۔ بعض مریض خون بھی تھوکنے لگتے ہیں اور چند گھنٹوں یا چند روز کے بعد مارگزیدہ ہلاک ہو جاتا ہے۔

مارگزیدہ کا علاج :- سانپ کاٹے کا فوری علاج یہ ہے کہ جس جگہ سانپ کاٹے اس سے دو انچ اوپر کی طرف تسلی یا ڈوری وغیرہ کس کر ایک بند لگا دیں، اور اس بند سے پانچ چھ انچ اوپر ایک یا دو بند اور لگا دیں۔ تاکہ اس عضو کا دوران خون بند ہو جائے اور سانپ زہر دل و دماغ تک پہنچنے سے رُک جائے۔ بند لگانے کے بعد مریض خود یا کوئی دوسرا آدمی زخم کے مقام پر منہ لگا کر زہر کو بار بار چوسے اور تھوکتا جائے۔ اور جب تک زہریلے خون کی تلخی محسوس ہو برابر اس عمل کو جاری رکھے۔ لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ چوسنے والے منہ، زبان اور مسوڑھوں میں زخم یا معمولی خراش تک نہیں ہونی چاہیے۔ اگر فوراً ممکن ہو تو سینگیوں کے ذریعہ سے اس جگہ کا خون نکال کر زہر کو خارج کیا جا سکتا ہے۔

زہر چوسنا ممکن نہ ہو تو لوہے کو آگ میں سرخ کر کے زخم کے مقام کو داغ دیں۔ اگر دہکتا ہوا کوئلہ موجود ہو تو اس سے بھی یہ کام لیا جا سکتا ہے۔ اس تدبیر سے زہر جل جاتا اور اس کا اثر باطل ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر داغ دینا بھی ممکن نہ ہو تو ایسی صورت میں تیز چاقو یا نشتر سے سانپ کے دانتوں کے نشان پر صلیبی شکل + کا گہرا شگاف دیں تاکہ اس جگہ کا زہریلا خون اچھی طرح نکل جائے۔ اس کے بعد اس جگہ کو گرم پانی سے دھاریں اور پھر ایک چٹکی "پرمینگنیٹ آف پوٹاس" اس زخم میں بھر کر اوپر سے ایک پٹی باندھ دیں۔

اگر کاٹی ہوئی جگہ پر شگاف دیکر یا بغیر شگاف دیے پچھنے لگا کر چوزہ مرغ کی مقعد کے بال اکھیڑ کر زخم کے مقام پر لگا دیں تو وہ زہر کو جذب کر کے ہلاک ہو جائے گا۔ فوراً ہی دوسرا چوزہ اسی طرح لگایا جائے اور یہ سلسلہ اس وقت تک رکھا جائے کہ چوزے کا مرنا موقوف ہو جائے۔ عموماً تین چار چوزے زہر کو چوسنے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض مجربین نے زہر کو جذب کرنے کے لیے عسل بلادر (بلاور کی غلیظ رطوبت) کو نہایت کارآمد بیان کیا ہے۔ مقام زخم پر اس کے لگانے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کوئی چیز اندر سے کسی چیز کو کھینچ رہی ہے۔ زرد آب سا بہنا شروع ہو جاتا ہے اور زہر بالکل خارج ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر اتفاق سے وقت پر کوئی انتظام نہ ہو سکے اور سانپ نے انگلی یا انگوٹھے پر کاٹا ہو اور سانپ زہریلا ہو تو اس انگلی کو نشتر یا چاقو سے بالکل کاٹ دینا ہی یقینی علاج ہے۔

اگر سانپ نے ایسی جگہ کاٹا ہو جہاں بند نہ باندھا جا سکے اور نہ اس عضو کو کاٹا جا سکے تو کم از کم اس جگہ سے تقریباً نصف انچ موٹا گوشت کا ٹکڑا کاٹ کر الگ کر دیں یا اس جگہ کو آگ میں سرخ کیے ہوئے لوہے یا دہکتے ہوئے کوئلے سے داغ دیں یا زخم پر پچھنے لگا کر چوزہ مرغ مذکورۂ بالا طریقہ سے چسپاں کریں۔

مذکورۂ بالا علاج سانپ کے کاٹنے کے فوراً بعد کیا جائے تو مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر سانپ کو کاٹے اتنا وقفہ ہو چکا ہے کہ اس کا زہر تمام بدن میں پھیل چکا ہے تو یہ تمام تدابیر بے کار ہیں، اس وقت تو تیا ڈھائی رتی، پھٹکری ایک ماشہ کو باریک پیس کر ایک پاؤ دیسی سرکہ میں ملا کر گرم کر کے مارگزیدہ کو پلائیں۔ اس کے پلانے کے آدھ آدھ گھنٹے بعد دو تین خوراکیں اور پلائیں۔ دو چار قے آجائیں گی اور معدہ اور حلق وغیرہ کا لیسدار بلغم خارج ہو جائے گا۔ اس کے بعد مندرجۂ ذیل دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں، جو مارگزیدہ کے لیے تریاقی اثر رکھتی ہیں۔

(۱) بندق ہندی (جن کو ریٹھے بھی کہتے ہیں اور اونی کپڑے دھونے کے کام آتے ہیں) کے چھلکے لے کر سفوف بنائیں۔ اگر وقت پر سفوف نہ ہو سکیں تو ویسے ہی تین ماشے چھلکے آدھ پاؤ پانی میں پیس کر پلائیں اور دو دو گھنٹے کے وقفہ سے تین چار بار پلائیں۔ قے دست ہو کر تمام زہر خارج ہو جاتا ہے، اور بعض لوگوں میں بغیر قے دست لائے بھی یہ سانپ کے زہر کو بے اثر کر دیتا ہے۔

(۲) تخم کالی کسونڈی ۶ ماشے کو باریک پیس کر آدھ پاؤ پانی میں ملا کر پلائیں اور دو گھنٹے کے وقفہ سے تین چار بار پلائیں۔

(۳) جنگلی اُپلے کی راکھ مدار کے دودھ میں بھگو کر خشک کر لیں اور بقدر ایک تولہ میں نوشادر ایک ماشہ، مرچ سیاہ ۳ عدد پیس کر ملائیں اور چھان کر مارگزیدہ کی ناک میں پھونکیں۔ چھینک آئے گی اور مارگزیدہ ہوش میں آجائے گا۔

(۴) مور کا پتہ تین ماشے نیولے کا پتہ تین ماشے (یہ دونوں جانور سانپ کے دشمن ہیں) کالی مرچ ۱۲ ماشے۔ تینوں کو باریک پیس کر خشک کر کے رکھ چھوڑیں۔ بوقت ضرورت سلائی سے مارگزیدہ کی آنکھوں میں لگائیں۔

(۵) ڈاکٹروں نے کافی تحقیق اور جستجو کے بعد سانپ کے زہر کو بے اثر کرنے کے لیے ایک تریاق تیار کیا ہے جس کو اینٹی وی نین "تریاق زہر مار" کہتے ہیں۔ یہ بذریعہ جلدی پچکاری استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک سو کیوبک سینٹی میٹر اینٹی وی نین کی پچکاری اتنی ملی گرام ...
(بقیہ صفحہ ۲۹ پر)

معلومات

ایک بہت ہی مفید اور سستا ناشتہ فرانس کے ایک زرعی پرچے میں، جو گرم ممالک کے زراعتی مسائل سے بحث کرتا ہے، اور جس کا نام "ریویو دو بوتانیک اپیلی کے اے واگری کلتور تروپیکال" ہے فارماسیان کولونیل رافیت نے ایک مختصر مگر دلچسپ اور مفید انسانی ناشتے کا ذکر کیا ہے جو مغربی افریقہ کے باشندے تیار کرتے ہیں:۔

تین سیر اور تین چھٹانک چاولوں کے آٹے کو لوہے کے کڑھاؤ میں تھوڑا تھوڑا کر کے بھونا جاتا ہے اس حد تک کہ اس میں نمی کا شائبہ بھی باقی نہیں رہتا اور آٹے کا رنگ زردی مائل ہو جاتا ہے۔ ایک علیحدہ برتن میں دو سیر اور آدھ پاؤ مونگ پھلیاں جن کے دونوں چھلکے اتار دیے گئے ہوں اس حد تک بھونی جاتی ہیں کہ جل نہ جائیں اور رنگ مائل بہ زردی ہو جائے۔ مونگ پھلیوں پر گرم ریت ڈال کر ان کو بھونا جاتا ہے۔ چھلنی میں چھان کر ریت نکال دی جاتی ہے۔ بھنی ہوئی مونگ پھلیوں کو ہاون دستے میں کوٹ کر انھیں ایک تختے پر پھیلا دیتے ہیں اور لئی سی بنا لیتے ہیں۔ اس طرح مونگ پھلی کا تیل بالکل ضائع نہیں ہوتا۔ اب اس لئی میں چاولوں کا آٹا اور وزن کے لحاظ سے پانچ فی صدی شکر ملا دی جاتی ہے اس طرح جو سفوف تیار ہوتا ہے وہ دیکھنے میں بھی اچھا ہوتا ہے اور ذائقہ کے لحاظ سے بھی عمدہ اور بھوک لگانے والا ہوتا ہے۔ اسے یوں ہی سفوف کی شکل میں یا ہتھیلیوں پر رکھ کر پھانک سکتے ہیں اور پانی کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بچے اس غذا کے بہت شائق ہوتے ہیں۔ فرانسیسی گنی میں اس غذا کو "کاگنا" کہتے ہیں فرانس کی دوسری آبادیوں میں چاول کے بدلے باجرے یا جوار کا آٹا ملاتے ہیں اور شکر کے بجائے شہد ڈالتے ہیں۔ "کاگنا" کے متعلق کہا جاتا ہے کہ دو مہینے تک نہیں بگڑتا اگر اسے بند ٹینوں میں رکھا جائے۔ پیرس کی ایک لیبورٹری کا اس کے متعلق بیان یہ ہے کہ یہ اعلیٰ درجے کی ایسی خوراک ہے جسے رکھا جا سکتا ہے اور جو اچھی طرح چاکولیٹ کا مقابلہ کرتی ہے۔ اس میں لحمی اجزا بکثرت ہوتے ہیں اور بلا کوئی مزید عمل اس پر کیے کام میں آ سکتی ہے۔

ہندوستان میں اگر جو کے ستوؤں کے ہمراہ بھنی ہوئی مونگ پھلیوں کا آٹا ملا لیا جائے تو اور بھی بہتر غذا تیار ہو سکتی ہے۔

تمباکو میں سمیات حال میں مرض سرطان کی پیدائش کے سلسلہ میں ہائیڈرو کاربن کے متعلق جو تجربات کیے گئے ہیں۔ ان سے بعض دلچسپ امور کا انکشاف ہوتا ہے اور یہ اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ تمباکو نوشی سے انسان کا نظام ہضم کس قدر متاثر ہوتا ہے۔ یہ بات پہلے سے ظاہر ہے کہ جو لوگ کوئلہ کی خاک اور تارکول وغیرہ کا کام کرتے ہیں یا جنھیں خام پیرافین اور چمنیوں کے دھوئیں وغیرہ سے زیادہ واسطہ پڑتا ہے اُن کے پھنسیاں زیادہ نکلتی ہیں۔ حال میں کناوے، کک اور میناراڈ نے انگلستان میں اور مارٹن اور کلیپ نے امریکا میں تارکول کا مسلسل تجزیہ کرنے کے بعد اس سے بنزوفائین، ڈائبنزین تھراسین اور ٹرائی فنائل بنزین وغیرہ ایسے اجزا نکالے جنھیں جب چوہوں کے جسم میں انجکشن کے ذریعے سے داخل کیا گیا تو وہ پھنسیوں میں مبتلا ہو گئے۔ اس تازہ تحقیقات کی روشنی میں اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ لب اور منہ کے سرطان

(بقیہ مضمون صـ ۲۸)

سے کے زہر کو اور اس سے دو چند کوڑیالے کے زہر کو بے اثر کر دیتی ہے۔ پریل لیبارٹری میں کرنڈیا کے زہر کا بھی تریاق تیار کیا گیا ہے لیکن وہ سانپ کے کاٹنے کے فوراً بعد ہی استعمال کرنے سے کامیاب ہو سکتا ہے۔

مارگزیدہ کے لیے ضروری ہدایتیں:۔ مارگزیدہ کو خواہ کتنی ہی پیاس لگے پینے کے لیے پانی ہرگز نہ دیں۔ البتہ اگر پیاس بہت ہی زیادہ ہو تو عرق گاؤزباں گھونٹ گھونٹ پلائیں، ورنہ گائے کا دودھ گائے کا گھی ملا کر پلاتے رہیں۔ اس کو ہرگز نہ سونے دیں بلکہ دو آدمی پکڑ کر ٹہلاتے رہیں۔ غرض جس طرح بھی ممکن ہو سونے سے باز رکھیں۔ اس کے علاوہ کمرے کو خوب گرم رکھیں خواہ گرمی کا موسم کیوں نہ ہو تاکہ پسینہ آتا رہے۔ مارگزیدہ کے لیے پسینہ آنا بہت مفید ہے۔ خون میں سرایت کیا ہوا زہر پسینہ کے ذریعہ سے خارج ہو جاتا ہے۔ اگر سانس بند ہونے لگے تو اس کو مصنوعی طریقوں سے جاری کریں۔

(حکیم) عبدالواحد

(رکن مجلس تشخیص و تجویز، ہمدرد دواخانہ، دہلی)

ہیں، جو بالعموم مردوں ہی کو ہوتا ہے، تمباکو کے دھوئیں کی کارفرمائیوں کو کس قدر دخل ہے۔ ڈاکٹر ایبے نے سرطان دہن کے ایک سو مریضوں کا معائنہ کیا۔ ان میں نوّے مریض مرد تھے اور صرف دس عورتیں۔ ان نوّے مریضوں میں بھی سوائے ایک شخص کے تمام کے تمام کثرت سے تمباکو کے عادی تھے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ تمباکو نوشی کے ذریعہ سے زہریلے عناصر حلق کی غشائے مخاطی اور لبوں میں داخل ہو کر سرطان کا اثر قبول کرنے کے لیے تیار کر دیتے ہیں۔

ڈاکٹر گرے نے دو منھ والے پھوڑوں کے سلسلہ میں جو تحقیقات کی ہیں، اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ڈاکٹر موصوف نے جن سو مریضوں کا معائنہ کیا ان میں ۹۹ یا نوّے اشخاص تمباکو نوشی کے عادی تھے۔

تمباکو نوشی کے ذریعہ سے ہائیڈرو کلورک ایسڈ کی زیادہ مقدار معدہ میں جمع ہو جاتی ہے اور یہ قرحۂ معدی (پیپٹک السر) کا پیش خیمہ ہے۔ فریڈرک کے خیال میں سگریٹ کا استعمال خاص طور پر مضر ہے، کیوں کہ اس طرح دھوئیں کے ذریعہ سے نکوٹین کی کافی مقدار معدہ میں جمع ہو جاتی ہے اور اس کے دو نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ شریانیں (صاف خون کی رگیں) سخت ہو جاتی ہیں اور خون کی روانی اپنی قدرتی حالت قائم نہیں رہ سکتی۔ اور خوردبینی معائنہ سے شریانوں کی سختی صاف نظر آتی ہے۔ دوسرا نتیجہ یہ ہے کہ معدہ میں تیزابیت بہت بڑھ جاتی ہے۔

شریانوں کی سختی نکوٹین کی براہ راست اثر اندازی کا نتیجہ ہے۔ اس کے علاوہ نکوٹین کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ وہ غدود فوق الکلیہ (ایڈرینل گلینڈس) کو متاثر کر کے جسم میں ان کی اندرونی رطوبت "ایڈرینالین" زیادہ پیدا کر دیتا ہے، جس کی وجہ سے خون کی کافی مقدار اعضائے رئیسہ تک نہیں پہنچ سکتی۔

فریڈرک نے قرحہ معدی کے جن مرد مریضوں کا معائنہ کیا ان میں سے اسّی فی صدی تمباکو نوشی کے عادی تھے۔ ڈاکٹر موصوف کے علاج سے جو مریض صحت یاب ہوئے تھے ان میں چونتیس نے ممانعت کے باوجود آپریشن کے بعد پھر زیادہ تمباکو نوشی شروع کر دی۔ ان میں سے چھبیس پھر قرحہ معدی میں مبتلا ہو گئے۔ جن چالیس آدمیوں نے صحت یابی کے بعد سگریٹ نوشی کم کر دی تھی ان میں سے صرف چھ مریضوں پر مرض کا دوبارہ خفیف حملہ ہوا۔

ڈاکٹر فریڈرک کے نزدیک ایسی حالت میں کہ جب معدہ بالکل خالی ہو، تمباکو نوشی کے مضر اثرات اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ لیکن بد قسمتی سے صبح آنکھ کھلتے ہی سگرٹ نوشی کا استعمال عام ہے۔

نکوٹین تمباکو کا مضر ترین جز تسلیم کیا جاتا ہے لیکن یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ اس کے علاوہ تمباکو میں اور کوئی مضر جز نہیں۔ بلکہ تمباکو میں کاربن مونو آکسائڈ، امونیا، میتھی لین، فارملڈی ہائڈ، الکحل، پائیریڈین، فرفرول، کاربولک ایسڈ، آرسینک اور پروسک ایسڈ وغیرہ متعدد اجزا شامل ہوتے ہیں۔ ان میں کاربن مونو آکسائڈ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ایک سگرٹ پینے سے ستر مکعب سنٹی میٹر اور ایک سگار پینے سے ایک سو پانچ مکعب سنٹی میٹر تک یہ مضر گیس پیدا ہوتی ہے جس مقدار میں کاربن مونو آکسائڈ خون میں جذب ہو وہ قابلِ ملاح

جن سگرٹ نوشوں کا معائنہ کیا گیا ان میں پچیس فی صدی اشخاص کے خون میں کاربن مونو آکسائڈ بدرجۂ اعتدال تھی۔ ایک فی صدی کے خون میں اس کی مقدار ۷ء۱ فی صدی زیادہ تھی۔ سگار اور تمباکو پینے والوں کو دوپہر سے پہلے دیکھا گیا تو ان کے خون میں کاربن کی مقدار کا اوسط ۶ء۳ فی صدی تھا۔ رات کو، جب کہ وہ لوگ تمام دن تمباکو نوشی کر چکے تھے، ان لوگوں کا معائنہ کیا گیا تو ان کے خون میں کاربن مونو آکسائڈ کی مقدار ۵۲ء سے ۸۵ء فی صدی تک تھی۔

علی الصباح سگرٹ پینے سے پہلے ایک شخص کا معائنہ کیا گیا تو اس کے خون میں کاربن مونو آکسائڈ کی مقدار ۴۵ء۰ تھی۔ اس کے بعد اسے سگریٹ پلا کر معائنہ کیا گیا تو یہ مقدار ایک فی صدی تک پہنچ گئی۔ دوسرے شخص کے خون میں اس کا اضافہ دو فی صدی تک ہوا۔ اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ سگریٹ پینے کے بعد خون میں کاربن مونو آکسائڈ کی مقدار اعتدال سے دوگنی اور تین گنی ہو جاتی ہے۔

کاربن مونو آکسائڈ کے اثرات زائل کرنے کے لیے اس بات کی سخت ضرورت ہے کہ خون کو آکسیجن کافی سے زیادہ مقدار میں حاصل ہو۔ جو لوگ ہوائی جہازوں میں زیادہ بلندی پر پرواز کرتے ہیں انھیں سگرٹ نوشی سے اس لیے منع کیا جاتا ہے کہ وہ غیر معمولی بلندی کی وجہ سے کاربن مونو آکسائڈ کے اثرات زائل کرنے کے لیے آکسیجن کافی مقدار میں حاصل نہیں کر سکتے۔

ایسی حالت میں جب ملک میں سگرٹ نوشی یا بیڑی نوشی کا رواج بڑھتا ہی جا رہا ہے ہمارے تعلیمی اداروں کا خاص طور پر فرض ہے کہ لوگوں کو اس کے مضر نتائج سے آگاہ کریں۔ اس سلسلہ میں یہ امر بھی قابلِ غور ہے کہ جوان اور ادھیڑ عمر کے لوگوں میں امراض قلب کی

سے شرح اموات میں اضافہ ہوگیا ہے۔ ماہرین طب کو تحقیقات کرنی چاہیے کہ امراض قلب کی وجہ سے یہ بڑھتی ہوئی شرح اموات کہیں تمباکو نوشی کے زیادہ فروغ پا جانے کا نتیجہ تو نہیں ہے۔

شریانوں اور وریدوں کی ساخت انسانی جسم کے اندر جتنی شریانیں اور وریدیں ہیں اگر ان کے سرے ایک دوسرے سے ملا کر پیمائش کی جائے تو تین لاکھ پچاس ہزار میل نکلے گی جو پوری زمین کے محیط سے چودہ گنا زیادہ ہے۔

انسانی تخم مایہ (پروٹو پلازم) یا مادۂ حیات پچیس عناصر سے بنا ہے جس سے ڈھائی کھرب مختلف الخواص مادوں کی ترکیب ہو سکتی ہے جسم کی پوری ساخت آٹھ بلین (ایک بلین = دس کھرب) یا اسی کھرب خلیوں پر مشتمل ہے جو سب کے سب ایک خلیہ سے تشکیل پاتے ہیں۔

شراب نوشی کی عادت چھڑانے کی نئی ترکیب شراب نوشی کی عادت بڑی مشکل سے جاتی ہے۔ جہاں منہ کو لگی بس پیچھا چھڑانا مصیبت ہوگیا۔ ہمارے شاعر اس سے خوب واقف ہیں۔ ذوق کہتا ہے:۔

اے ذوق دیکھ دختر رز کو نہ منہ لگا
چھٹتی نہیں ہے منہ سے یہ کافر لگی ہوئی

ویسے تو ہندوستانی اطبا بھی شراب کی عادت چھڑانے کے لیے کچھ نہ کچھ تدبیریں جانتے ہیں اور بعض اوقات وہ کارگر بھی ہوتی ہیں مگر ممالک متحدہ امریکا کے بعض ڈاکٹروں نے اب اس موضوع پر باقاعدہ توجہ شروع کر دی ہے۔ ڈاکٹر والٹر لائل ویگلن اور ڈاکٹر فریڈرک لیمرے نے متعدد تجربات کے بعد یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ پہلے مریض کو کسی اچھی شراب کا جام پلایا جاتا ہے اور یہ عمل ایک ہفتہ میں چار سے سات بار تک کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ایک قے آور دوا کا انجکشن دیا جاتا ہے۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ مریض کو شراب سے ایک مشروط قسم کی نفرت ہو جاتی ہے۔ اس علاج سے جن لوگوں کی شراب خواری کی عادت چھوٹ گئی ان کی تعداد چار سال کے اندر تین سو پچاس سے زیادہ ہے۔

روح کا وزن مسٹر جے۔ ہیوٹ میکنزی نے جو ایک سائنٹی فک کالج کے پرنسپل ہیں، ایک رسالہ لکھا ہے جس میں انھوں نے دعوے کیا ہے کہ دوسری مادی اشیا کی طرح انسانی روح کا وزن کیا جا سکتا ہے۔ صاحب ممدوح کا قول ہے کہ روح بھی مادہ پر مشتمل ہے لیکن وہ مادہ ایسا لطیف ہے کہ انسان کی برہنہ آنکھ کو نظر نہیں آ سکتا۔ اس کی حرکت کی رفتار اس قدر زیادہ ہے کہ سوائے اُن خاص لوگوں کے جو باطن کا حال معلوم کرنے کی استعداد رکھتے ہیں اور کوئی شخص اس رفتار کا صحیح اندازہ نہیں کر سکتا۔ لیکن سائنس داں مقناطیسی عمل سے اس رفتار کو گھٹا سکتے ہیں اور روح پر مادہ کی اس قدر گہری تہ چڑھائی جا سکتی ہے کہ انسانی آنکھ اسے بخوبی دیکھ سکتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس لفظی گورکھ دھندے کی وضاحت اس طرح ہو سکتی ہے کہ صرف ماہرین روحانیت ہی ایسی چیزیں دیکھتے اور جانتے ہیں۔ ان کی حقیقت عام اشخاص کے فہم و ادراک سے بالاتر ہے۔ مسٹر میکنزی نے ان تجربوں کی بنا پر جو انھوں نے بیماروں کے بستر مرگ پر کیے، یہ دعویٰ کیا ہے کہ انسانی روح کا وزن ½ اونس ہے۔ لیکن وزن کر چکنے کے ایک گھنٹے بعد روح کا وزن صرف ½ اونس رہ جاتا ہے۔ یہ کمی کچھ روح کے اڑنے اور کچھ زمین پر اس کے مادی ذرات گر جانے کی وجہ سے معرض وقوع میں آتی ہے۔ لطف کی بات یہ ہے کہ کسی آدمی کے مرنے کے بعد اس کی روح کی تصویر دکھانے کا دعویٰ بھی کیا جاتا ہے! (سائنس)

بچوں کے لیے انڈوں کا استعمال دنیا کے متمدن اور مہذب ممالک میں غالباً ہندوستان ہی ایسا ملک ہے جہاں تعلیم پانے والے بچوں کی صحت و ذہانت میں اضافہ کی تدابیر پہ پوری پوری توجہ نہیں صرف کی جاتی۔ اگرچہ کہنے کے لیے اس ملک کے پرائمری اور مڈل اسکولوں اور کالجوں کے طلبا اور طالبات کی صحت کی نگرانی کے لیے ڈاکٹر مقرر ہیں اور رسمی طور پر وہ مہینہ میں ایک دو مرتبہ طلبا کی قطاروں اور صفوں میں خاص انداز سے ایک آدھ گشت بھی لگا لیتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ کم سن اور معصوم بچوں کی اکثریت ایسی ہوتی ہے جو ڈاکٹروں اور محافظین صحت کی کامل توجہ سے اکثر و بیشتر محروم رہتی ہے۔

یورپ اور امریکا میں بچوں کی غذاؤں میں وقتاً فوقتاً تبدیلیاں کرکے ان کے نتائج کو صحت کے قیام و بقا کے لیے مفید سے مفید تر بنانے کی کوششیں عمل میں آتی رہتی ہیں۔ ہندستان اس معاملہ میں بھی اندھا مقلد واقع ہوا ہے۔ پچھلے دنوں کہیں یہ پتہ چل گیا کہ مناسب مقدار میں چنے اگر نہار منہ کھائے جائیں تو صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ بس پھر کیا تھا یہاں کے مدرسوں اور اسکولوں میں بچوں کو چنے چبوائے جانے لگے اور انھیں اس درجہ ضروری اور لازمی کردیا گیا کہ فرداً فرداً ہر بچہ سے یہ پوچھنا بھی غیر ضروری سمجھ لیا گیا کہ آیا وہ گھر سے ناشتہ کرکے یا خوب شکم سیر ہوکر تو نہیں آئے ؟

حال ہی میں امریکا کے ڈاکٹروں نے کم سن طلبا پر غذاؤں کی تبدیلی کے تجربے کیے تو انھیں یہ معلوم ہوا کہ کم سن بچوں کے لیے انڈا ایک نہایت ہی مفید صحت غذا ہے۔ چنانچہ نیویارک کی نرسری میں کولمبیا یونیورسٹی کے دو ماہروں کی زیر نگرانی دو سے چھ سال تک کی عمر کے ساٹھ بچوں پر جو تجربات کیے گئے ہیں ان سے معلوم ہوا کہ جن بچوں کو ایک انڈا روزانہ کھلایا جاتا رہا وہ ان لڑکوں اور بچوں کے مقابلہ میں جنھیں سرے سے انڈا نہیں دیا گیا زیادہ صحت مند رہے ہیں، اور ان میں نزلہ زکام اور بخار وغیرہ کے مقابلہ کی صلاحیت انڈا نہ کھانے والوں کے مقابلہ میں کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

آسٹریلیا کے ایک ڈاکٹر کا کمال

آسٹریلین پریس بیورو کی ایک اطلاع سے معلوم ہوا کہ آسٹریلیا کے پائے تخت سڈنی کے ایک ڈاکٹر نے مریضوں کے ابرو اور چہرے بدل کر نئی بھویں، نئی پلکیں اور نئے پپوٹے جما دینے میں کمال حاصل کرلیا ہے۔ پچھلے دنوں سڈنی میں ایک خوفناک آگ لگ گئی اور بہت سے لوگ اس آگ کی نذر ہوگئے اور بہت سے مجروح ہوئے۔ مجروحین میں سے کافی تعداد ایسی تھی جن کی پلکیں اور ابرو وغیرہ جل کر صاف ہوگئے تھے۔ اور چہرے اور جسم کے دوسرے حصوں کی جلد کو بھی جگہ جگہ سے نقصان پہنچا تھا۔ ڈاکٹر جے۔ ایم۔ جنکنس نے سب سے پہلے ایسے مریضوں کا علاج شروع کیا جن کے چہروں کو سب سے زیادہ نقصان پہنچا تھا اور ان کے ابرو پلکیں اور رخسار وغیرہ جھلس گئے تھے۔ اس نے ان ہی مریضوں کے جسم کے دوسرے حصوں کی تھوڑی تھوڑی سی کھال اتار کر آتش زدہ چہروں پر جمائی اور تھوڑے دن کی محنت اور کوشش کے بعد ہی وہ ایک درجن سے زیادہ افراد کی خوبصورتی بحال کرنے میں کامیاب ہوگیا۔ جن مریضوں پر ڈاکٹر مذکور نے تجربہ کیا ان کے فوٹو بھی وقتاً فوقتاً حاصل کیے جاتے رہے جو تمام ملک کے مشہور اور تجربہ کار ڈاکٹروں کے پاس بھیج دیے گئے تاکہ وہ اس ڈاکٹر کے کمال کی رہنمائی میں خود بھی اس قسم کے مریضوں کے علاج کی کوشش کریں۔ یورپ اور امریکا کے متعدد ڈاکٹروں اور طبی اداروں نے بھی یہ فوٹو منگائے ہیں۔ اور وہاں بھی ان کے تجربات کو دلچسپی اور شوق کے ساتھ مطالعہ کیا جارہا ہے۔ حکومت آسٹریلیا اس کوشش میں ہے کہ ملک میں جگہ جگہ اعلیٰ پیمانے پر ایسے شفاخانے اور طبی ادارے قائم کردے۔ جہاں صرف آگ سے جھلس جانے والوں کا علاج کیا جائے اور جو تجربات ڈاکٹر جنکنس نے کیے ہیں ان سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاسکے۔ ابھی ہندستان میں اس قسم کے تجربات عمل میں لانے کی طرف ڈاکٹروں نے اور طبیبوں نے چنداں توجہ نہیں کی۔ اور اس کی ایک وجہ غالباً یہ بھی ہے کہ یہاں حکومت کی طرف سے اس قسم کے کام کرنے والوں کی ہمت افزائی اور امداد کا باقاعدہ اطمینان بخش طور پر کوئی انتظام نہیں ہے۔ اگر حکومت اس طرف توجہ کرے نیز اطبا اور ڈاکٹر بھی اپنے عزیز وقت کا کچھ حصہ اس سلسلہ میں صرف کریں تو بہت تھوڑی مدت میں اہم نتائج برآمد ہوسکتے ہیں۔

شہد کی مکھیوں کی زبان

شہد کی مکھیوں کی زبان سمجھنے سے پہلے اُن کے حواس کی نوعیت کو سمجھنا ضروری ہے۔ آج سے تقریباً ڈیڑھ سو برس پہلے جرمنی کے مشہور ماہر طبیعات ہر اسپرنگل نے یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ شہد کی مکھیوں میں خوشبو کو سونگھنے اور رنگوں کو پہچاننے کی حس پائی جاتی ہے۔ اس کی دلیل یہ تھی کہ بڑے پودوں میں پھولوں کی دو خاص قسمیں ہیں۔ بیشتر پودوں کی کلیاں اتنی ننھی ننھی ہوتی ہیں کہ بآسانی نظر بھی نہیں آتیں۔ ان میں ذرا بھی خوشبو نہیں ہوتی اور ان کا زیرہ صرف ہوا کے ذریعہ سے ایک کلی سے دوسری کلی تک پہنچتا ہے۔ دوسری قسم کے پودوں کی کلیاں رنگین، بڑی اور معطر ہوتی ہیں جنھیں ہم پھول کہتے ہیں۔ مکھیاں ہمیشہ پھولوں پر گرتی ہیں اور ان ہی سے شہد حاصل کرتی ہیں۔ اگر شہد کی مکھیاں رنگ کو پہچان نہ سکتیں یا ان میں خوشبو کو سونگھنے کی قوت نہ ہوتی تو ان کی سرگرمیاں صرف خوش رنگ، خوشبودار اور بڑے پھولوں ہی تک محدود نہ رہتیں، بلکہ وہ اول الذکر قسم کی ان ننھی ننھی کلیوں پر بھی ہجوم کرتیں جو رنگ و خوشبو سے معرّا ہوتی ہیں۔

ہر اسپرنگل کی یہ دلیل وزنی ضرور تھی لیکن اسے بیشتر سائنس دانوں نے تسلیم نہیں کیا اور زمانۂ حال تک یہ مسئلہ بحث طلب رہا۔ یہاں تک کہ ۲۵ سال پہلے بھی ایک پروفیسر نے شدومد کے ساتھ یہ خیال ظاہر کیا تھا کہ شہد کی مکھیاں رنگ کی شناخت سے محروم ہیں۔ لیکن حال میں برطانیہ کے سائنس دانوں نے جو تجربات کیے ہیں ان سے اسپرنگل کے قدیم نظریہ کی تائید ہوتی ہے۔ آزمائش کے لیے نیلے رنگ کے تختے پر تھوڑا شہد لگا کر میز پر رکھ دیا جائے۔ شہد کی مکھیاں آئیں گی اور شہد چاٹ کر اپنے چھتے میں اُڑ جائیں گی۔ تھوڑی دیر بعد پھر وہ اپنی غذا کے نئے دریافت شدہ خزانہ سے فائدہ اُٹھانے آئیں گی۔ اسی طرح انھیں تین چار مرتبہ آنے جانے دیجیے۔ اس کے بعد نیلے رنگ کے تختہ کو میز کی دوسری جانب رکھ کر سفید رنگ کا ایک تختہ اس کی جگہ رکھ دیجیے۔ مکھیاں اُس سفید تختہ پر نہیں بیٹھیں گی جہاں سے وہ اب تک شہد حاصل کرتی رہی ہیں بلکہ وہ میز کے گرد چکر لگا کر اس نیلے رنگ کے تختہ پر بیٹھیں گی جہاں سے وہ اب تک شہد حاصل کرتی رہی ہیں۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ شہد کی مکھیاں رنگ کو پہچانتی ہیں۔ اگر انھیں رنگ کی شناخت نہ ہوتی اور وہ صاف کسی چیز کے محلِ وقوع کو پہچان سکتیں تو وہ سفید رنگ کے اس تختہ پر بیٹھتیں جو نیلے رنگ کے تختہ کی جگہ رکھ دیا گیا تھا۔

اس دعوے کے ثبوت میں دوسری دلیل یہ ہے کہ اگر انسان کی بصارت کمزور ہو جائے اور رنگوں کی شناخت نہ کر سکے تو اسے ہر رنگ کی چیز کچھ بھوری سی نظر آتی ہے۔ مکھیوں کی آزمائش کے لیے کسی ایک خاص رنگ کے تختے پر قند یا شکر رکھ کر اس کے چاروں طرف سفید سے سیاہ تک ہر رنگ کے تختے بغیر شہد کے رکھ دیے جائیں۔ مکھی ایک مرتبہ یہ معلوم کر لینے کے بعد کہ کس رنگ کے تختہ پر اسے غذا مل سکتی ہے ہمیشہ اسی تختہ پر بیٹھے گی۔ تختوں کی جگہ چاہے کتنی ہی تبدیلی کیوں نہ کی جائے لیکن شہد کی مکھی کو اگر مغالطہ ہو سکتا ہے تو صرف اس قدر کہ جو رنگ اس کے مطلوبہ سے ملتا جلتا ہو گا اس پر ایک آدھ بار منڈلائے گی۔

شہد کی مکھیوں کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ وہ اپنی نقل و حرکت چند اقسام کے پھولوں تک محدود رکھتی ہیں۔ ایک مکھی دن بھر کے ایک چکر میں ہمیشہ ایک ہی قسم کے پھول پر بیٹھے گی اس سے مکھی کو تو یہ سہولت ہوتی ہے کہ بار بار رس چوسنے سے وہ اس پھول کی ساخت سے خوب واقف ہو جاتی ہے اور کسی نئے پھول سے غذا حاصل کرنے کے لیے اس کی ساخت کو سمجھنے میں وقت نہیں برباد کرنا پڑتا اور پھولوں کو یہ فائدہ پہنچتا ہے کہ مکھیوں کے ذریعہ سے ان کا زیرہ ایک پودے سے دوسرے پودے تک پہنچ کر پھولوں کی افزائش کا سبب بنتا ہے۔ مکھیاں بار بار اسی قسم کے پھولوں تک کس طرح پہنچتی ہیں؟ اس کا جواب بظاہر یہی ہو سکتا ہے کہ مکھیاں اپنے پھول کے رنگوں کی شناخت کر لیتی ہیں اور انھیں اسی رنگ کے پھولوں تک پہنچنے میں دشواری نہیں ہوتی۔ لیکن یہاں ایک اور دلچسپ سوال پیدا ہوتا ہے، وہ یہ کہ کیا یہ ممکن نہیں ہے کہ مکھیاں رنگ سے زیادہ اس پھول کی خوشبو کو شناخت کر لیتی ہوں اور خوشبو کی مدد سے اپنے مطلوبہ پھول تک پہنچ جاتی ہوں؟

اب ایک نئی آزمائش کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ میز پر کارڈ بورڈ کے چند چھوٹے چھوٹے ڈبے رکھیے۔ ہر ڈبہ کے سامنے ایک سوراخ

ہو ایک ڈبہ کے اندر ذرا سی شکر اور کسی قسم کی خوشبو ڈال دیجیے۔ دوسرے ڈبے بالکل خالی ہوں۔ مکھیوں کو میز کے گرد منڈلاتے دیکھیے اور ڈبوں کی جگہ بار بار بدلتے رہیے۔ شہد کی مکھیاں ہمیشہ اسی ڈبے کے سوراخ میں گھسیں گی جس کے اندر خوشبو اور مٹھاس موجود ہے۔

شاید یہ خیال کیا جائے کہ مکھیاں خوشبو کی وجہ سے نہیں بلکہ صرف شکر یا شہد کے لیے اس ڈبے کے اندر گھستی ہیں۔ ما بعد جس ڈبہ کے اندر مٹھاس اور خوشبو دونوں چیزیں تھیں اسے ہٹا دیجیے۔ بقیہ ڈبوں میں سے صرف ایک ڈبہ کے اندر تھوڑی سی خوشبو ڈال کر انھیں اسی میز پر رکھیے۔ مکھیاں آپ کی میز کے چاروں طرف منڈلا کر ہمیشہ اس ڈبے کے سوراخ میں گھسنے کی کوشش کریں گی جس کے اندر خوشبو موجود ہو۔

اس طرح ثابت ہوا کہ شہد کی مکھیاں قوتِ شامہ سے محروم نہیں ہوتیں بلکہ وہ خوش بو کو بآسانی سونگھ سکتی ہیں۔ اگر انھیں سونگھنے کی قوت حاصل نہ ہوتی تو انھیں آپ کی میز پر صرف اسی ڈبے میں منہ داخل کرنے کی ضرورت نہ تھی جس کے اندر خوش بو موجود ہے۔ حالانکہ آپ ڈبوں کی جگہیں برابر تبدیل کرتے رہے ہیں۔

شہد کی مکھیوں کو ذائقہ کا احساس کس قدر ہے اس پر غور کرنا بھی دلچسپی سے خالی نہیں۔ ذائقہ کے لیے یہ ضروری ہے کہ منہ کے اجزا کسی سولیوشن سے مس ہوں۔ شیریں سولیوشن کو مکھیاں فوراً چاٹنا شروع کر دیتی ہیں۔ اگر کسی چیز میں شیرینی کا جزو بیس فی صدی ہو تب بھی وہ اسے چاٹنے لگتی ہیں۔ لیکن اگر دس فی صدی شیرینی کا جزو ہو تو بعض مکھیاں اسے بھی خوب چاٹتی ہیں۔ بعض دو چار منہ مار کر اڑ جاتی ہیں اور اس چیز کے قریب نہیں پھٹکتیں۔ اس طرح صرف یہی ثابت نہیں ہوتا کہ مکھیوں کو ذائقہ کا احساس ہوتا ہے بلکہ یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ انسانوں کی طرح مکھیوں کا ذوق بھی مختلف ہوتا ہے یعنی جس طرح بعض انسان زیادہ شیرینی کے شائق ہوتے ہیں اور ایسی چیزوں کو جو کم میٹھی ہوں پسند نہیں کرتے اس طرح بعض مکھیوں کو بھی مٹھاس کی کمی گوارا نہیں ہوتی۔

خوش بو کے سلسلہ میں بھی اس بات کا کئی مرتبہ تجربہ ہو چکا ہے کہ شہد کی مکھی جب ایک خاص قسم کی خوشبو پر دو چار مرتبہ پہنچ کر اس سے واقف ہو جائے وہ اسے دوسری متعدد اقسام کی خوشبوؤں سے بآسانی شناخت کر سکتی ہے۔

جدید تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ شہد کی مکھیوں کی ایک قسم کی زبان بھی ہوتی ہے۔ اس قسم کی تحقیقات کا آغاز اس طرح شروع ہوا تھا کہ ایک بار ایک سائنس داں نے کاغذ پر ذرا سا شہد لگا کر اسے اپنی میز پر رکھ دیا۔ چند گھنٹوں کے انتظار کے بعد ایک شہد کی مکھی کمرے میں داخل ہوئی اور شہد کو چاٹ کر اڑ گئی۔ تھوڑی دیر کے بعد وہاں بہت سی مکھیاں جمع ہو گئیں اور وہ سب مکھیاں اسی چھتے سے آئی تھیں جس سے پہلی مکھی آئی تھی۔

اس مشاہدہ کے بعد یورپی سائنس دانوں کو خیال پیدا ہوا کہ مکھیوں کی کوئی خاص زبان بھی ہوتی ہے جس کے ذریعے وہ اپنی ساتھیوں کو اپنی کسی تلاش و جستجو کے نتیجے سے مطلع کر دیتی ہیں۔ ورنہ یہ کس طرح ممکن تھا کہ ایک مکھی کسی مقام سے شہد چاٹ کر اڑے اور پھر اسی کے چھتے سے بہت سی مکھیاں اس مقام پر جمع ہو جائیں۔

اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے دو چیزیں ضروری ہیں۔ ایک تو ایسا چھتہ جس کے اندر مکھیوں کی نقل و حرکت کو بآسانی معائنہ کیا جا سکے اور دوسرے یہ کہ جن مکھیوں پر آزمائش کی جائے ان پر نمبر ڈال دیے جائیں تاکہ انھیں چھتے کی دوسری مکھیوں سے شناخت کیا جا سکے۔

اس مقصد کے لیے جرمنی کے ایک سائنس داں نے خاص طور پر ایک ایسا چھتہ تیار کرایا جس میں موم کے خلیے تلے اوپر ہونے کے بجائے ایک دوسرے کے پہلو میں تھے جن کی سطح کو شیشے کی کھڑکیوں کے ذریعہ سے بآسانی دیکھا جا سکتا تھا۔ اس کے بعد مکھیوں کو پکڑ کر نمبروں کے لیے پانچ مختلف رنگوں کے نقطے ان کی گردن کے اگلے حصے میں اس طرح لگائے کہ ایک سفید نقطہ دو کے لیے، سرخ تین کے، نارنجی چار کے، زرد، پانچ کے لیے سبز نقطہ۔ اس کے بعد مکھیوں کی پشت پر چھ کے لیے سفید نقطہ بنایا گیا۔ سات کے لیے سرخ، آٹھ کے لیے نارنجی، نو کے زرد اور صفر کے سبز۔ سینکڑوں کے لیے پیٹ پر رنگین نقطے بنائے گئے اس طرح مکھیوں کے نقطوں کو دیکھ کر بآسانی پتہ لگایا جا سکتا تھا کہ ان کا نمبر کیا ہے۔

جب نمبروں کی تقسیم سے فرصت مل گئی تو ایک کاغذ پر شہد لگا کر میز پر رکھا گیا اور ایک مکھی کو پکڑ کر اسے شناخت کے لیے رنگنے کے بعد شہد پر چھوڑا۔ مکھی شہد چاٹ کر اپنے چھتے کی طرف اڑی اور دوسری مکھیوں کو شہد چٹایا۔ اس کے بعد اس نے بہت تیزی سے ایک مقام پر ناچنا شروع کیا۔ اس کے ناچ سے دوسری مکھیوں میں جوش و خروش پیدا ہو گیا اور وہ اپنا سر اس کے سر سے بار بار ملا کر ناچنے لگیں۔ تھوڑی دیر تک مکھیوں کا رقص جاری رہا۔ اس کے بعد ایک مکھی پلٹی اس نے اپنے پروں کو رگڑ کر صاف کیا۔ دوسری مکھی کے منہ سے منہ ملا کر [illegible] اس نے

(باقی صفحہ [illegible] پر)

مزاحیہ

بہرا پن

انسانی اعضا اور حواس کی کمی، کمزوری اور نقائص پر بعض ظریفوں نے کچھ قیاس آرائیاں کی ہیں۔ ان کے نزدیک کور چشمی معذوری میں داخل ہے۔ یک چشمی نحوست اور ادبار کی علامت اور گربہ چشمی کو خود غرضی اور شرارت کا نشان سمجھا جاتا ہے۔ کوتاہ گردنی بد خلقی اور فریب کاری کی دلیل خیال کی جاتی ہے۔ لنگڑے پن کا درجہ بھی تقریباً یہی ہے، البتہ بہرے پن کو سب نے مسکنت، سادگی اور بھولے پن کی نشانی سمجھا ہے۔ ہماری رائے میں بھی جس حد تک معصومیت اور پاک دلی کا تعلق انسانی حواس کی سلامتی یا ان کے نقائص سے ہے، یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ قوت سامعہ کا زوال انسان میں نیک دلی اور معصومیت کے جذبات پیدا کر دیتا ہے۔ بہرا آدمی حسن سماعت سے ضرور محروم ہو جاتا ہے مگر اس کی جگہ "حسن ظن" کا مالک بن جاتا ہے۔ جب دو آدمی آپس میں باتیں کر رہے ہوں اور کوئی بہرا غور سے گفتگو کرنے والوں کو دیکھ دیکھ کر مسکرا رہا ہو اس وقت اگر اس کے دل و دماغ کی فضاؤں کو دیکھا جائے تو عام طور پر ان میں خلوص و محبت اور نیک گمانی کے علاوہ کوئی اور جذبہ نہ ملیگا۔ عام اس سے کہ باتیں کرنے والے اُسے بُرا بھلا ہی کیوں نہ کہہ رہے ہوں۔ کسی سادہ لوح بہرے کے متعلق مشہور ہے کہ وہ بازار سے بینگن لا رہے تھے۔ راستہ میں کوئی صاحب ملے اور پوچھنے لگے، "کہیے مزاج تو اچھا ہے؟"

وہ بولے، "جی ہاں بینگن ہیں۔"

"خیر ہوں گے، یہ تو بتائیے کہ بال بچوں کا کیا حال ہے؟"

"جی ہاں بس بھرتا بنواتا ہوں ابھی جا کر۔"

بہروں کے ان جوابات کی بنیاد صرف سادگی اور نیک دلی پر ہوتی ہے۔ وہ سنتے تو خاک نہیں بس ہونٹوں کی حرکت سے کچھ سمجھ کر گرد و پیش کی قریب ترین چیزوں کے متعلق جواب دینا شروع کر دیتے ہیں جن کی صحت و عدم صحت اتفاق پر مبنی ہوتی ہے۔

ایک مرتبہ ہم کھڑے ہوئے اپنے ایک دوست سے باتیں کر رہے تھے۔ سامنے سے ایک دراز ریش بزرگ آتے ہوئے نظر آئے۔ ہمارے دوست نے مسکرا کر دور ہی سے ان کا خیر مقدم کیا۔ قریب آئے تو سلام کرنے کے انداز سے ماتھے کی طرف ہاتھ اُٹھا کر کہا۔ "بڑے مردود ہو، سود خوار کہیں کے!"

اُنھوں نے نہایت شفقت سے جواب دیا: "جیتے رہو بیٹا۔ کہو اچھے تو ہو؟"

"ہاں رو رہے ہیں تمھاری جان کو!"

"خیر شکر ہے، ہاں وہ راتے بریلی کا حال بھی معلوم ہوا کچھ کیسی طبیعت ہے اماں کی؟"

"اب تو اچھی ہیں۔" ہمارے دوست نے غلطی سے جواب آہستہ سے دے دیا

"اللہ غریق رحمت کرے۔" اُنہوں نے رونی صورت بنا کر کہا، گویا اماں کا واقعی انتقال ہو چکا ہے۔ اس پر وہ بگڑ گئے اور زچ کر کہا "کیا کہہ رہے ہیں آپ، خدا کے فضل سے وہ بالکل اچھی ہیں!"

"اچھی ہیں، ارے توبہ!" ——— یعنی ان کا اچھا رہنا بھی انتقال ہی کے وزن کا کوئی حادثہ ہے۔

"اللہ آپ کو جلدی سے اپنے آغوشِ رحمت میں جگہ دے!"

"آمین ——— خدا آپ کے سر پر اس سایہ کو قائم رکھے۔" یہ جواب ذرا اُلٹا ہو گیا تھا اس لیے مسکرا کر خاموش ہو جانے کے سوا کوئی چارہ نہ تھا۔

کسی بڑے جلسہ میں جب کوئی اچھے مقرر اپنی پرجوش تقریر کے بعد دعا مانگنے کے لیے ہاتھ بلند کر دیں اور آپ کے قریب کوئی

پیدائشی معصوم یعنی مادر زاد بہرے تشریف فرما ہوں تو ان کی آمین تائید پر آپ کو اور دوسروں کو اپنی سنجیدگی کا قائم رکھنا دشوار ہو جائے گا۔

مقرر کہے گا، "یا اللہ ہم بڑی مصیبت میں ہیں۔"

وہ آسمان کو دیکھ کر زور سے کہیں گے، "آمین!"

"ہم بڑے روسیاہ ہیں"

"آمین!"

"ہم نے ساری عمر غفلت میں گزار دی"

"ثم آمین!"

"اعمال کے لحاظ سے ہم یقیناً دوزخ کے مستحق ہیں"

"اللّٰھم آمین!"

گزشتہ عید کو ہم شہر کی سب سے بڑی جامع مسجد میں نماز پڑھنے کی غرض سے پہنچ گئے۔ بڑا ہجوم تھا۔ مسجد کے اندر تو جگہ نہ مل سکی۔ باہر سڑک پر تھوڑا سا فرش بچھا دیا گیا تھا۔ وہاں ایک پیر فرش پر اور ایک مع قیمتی جوتے کے زمین پر رکھ کر ہمیں کھڑا ہونا پڑا۔ ہمارے پاس ہی پچاس سال کے ایک معصوم کھڑے ہوئے تھے جن کو عید بقر عید کے موقع پر تکبیر کہنے والوں کے ساتھ "اللہ اکبر" کہنے میں بڑا لطف آتا تھا۔ یہی پیچھے وہ آخری صفوں میں کھڑے ہوا کرتے تھے جہاں امام کی آواز صاف طور پر نہیں پہنچا کرتی اور نمازی اندازے ہی سے رکوع و سجود کیا کرتے ہیں۔ نماز شروع ہوئی اور امام صاحب نے آخری تکبیر کے بعد قرأت شروع کی۔ ابھی الحمد پڑھ کر فارغ ہی ہوئے تھے کہ دور سے کسی نے آواز لگائی "جلیبی گرم!"

ہمارے پاس والے معصوم نے پوری طاقت سے چیخ کر کہا، "اللہ اکبر" اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ پچھلی صفیں رکوع میں پہنچ گئیں۔ جب دیکھا کہ اگلی صف والے ابھی بدستور کھڑے ہیں تو نمازیوں میں عجیب قسم کا انتشار پیدا ہو گیا۔ کوئی سجدے میں پہنچ گیا کسی نے کانوں تک ہاتھ بلند کر دیے۔ کوئی ادھر ادھر دیکھنے لگا۔ اتنے میں پھر کسی نے آواز لگا دی "کباب چٹ پٹے مسالے دار!"

وہ پھر ایک دم چلائے "اللہ اکبر!"

بہری بیوی بھی یقیناً ایک چلتی پھرتی بدقسمتی ہے۔ اول تو ازدواجی زندگی بجائے خود ایک راز ہے، پھر میاں بیوی کے تعلقات اتنے اہم ہیں کہ چیخنا تو رہا الگ بولنے کی تاب بھی مشکل ہی سے لا سکتے ہیں۔ ایسی صورت میں بیوی یا شوہر اگر اونچا سنتے ہوں تو زندگی دوبھر ہو جاتی ہے۔ اونچا سننے والے لوگ جہاں کسی کو بات کرتا دیکھتے ہیں فوراً کان بولنے والے کے منہ سے لگا دیتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ازدواجی تعلقات میں یہ حرکت عام طور پر اور ہر وقت جائز نہیں، اور بہرے یا بہری کے لیے دور سے کسی بات کا سن لینا ناممکن ہے۔ ایسی صورت میں تخاطب کا آلہ یا تو چٹکی ہوتی ہے یا تالی، یعنی جب شوہر بیوی کو یا بیوی اپنے شوہر کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہتی ہیں تو چٹکی بجاتی ہیں یا تالی۔ اور بیوی اگر خیریت سے باورچی خانہ میں ہیں تو پھر برتن بجا کر متوجہ کر لیتی ہیں۔ بہرحال یہ سوئے اتفاق قیامت سے کم نہیں ہوتا۔ ہم نے یہ دونوں منظر دیکھے ہیں۔

آگرہ اسٹیشن پر کالج کے ایک ساتھی مل گئے۔ ان کی بیوی بھی ساتھ تھیں۔ نئی نئی شادی ہوئی تھی ہم نے پوچھا، کیا حال ہے؟" فرمانے لگے، "بڑی مصیبت میں ہوں"

"کیوں؟"

"بیوی بہری ہیں!"

"پھر مصیبت میں کیوں ہو؟"

"بھائی تم نہیں سمجھ سکتے جو بات راز کی ان سے کہتا ہوں اسے والدہ سن لیتی ہیں یا ملازمہ۔ میرے گھر کا راز، راز نہیں رہتا۔"

انھیں یہاں گاڑی تبدیل کرنا تھی، رات کا وقت تھا۔ اتفاق سے قلی بالکل نہ تھے۔ شاید ہڑتال کر دی تھی۔ سامان انھیں خود اٹھانا پڑا۔ ہم نے بھی اخلاقی امداد کی۔ پانی کی ایک صراحی بچی تھی انھوں نے اس کی طرف اشارہ کرتے ہوئے بیوی سے کہا، "اسے آپ اٹھایئے

یہ کہہ کر انھوں نے بکس، بستر اور چھوٹی چھوٹی چند چیزیں ہاتھوں میں لٹکائیں اور چلنے کو تیار ہوئے۔ مڑکر دیکھا تو ان کی برقع پوش بیوی ہاتھ میں پانی کا گلاس لیے کھڑی تھیں اور منتظر تھیں کہ وہ گلاس لے کر پانی پی لیں۔ یہ منظر دیکھتے ہی انھیں غصہ آگیا اور ذرا بلند آواز سے فرمایا، "چلیے نا!"

"کہاں؟"——— انھوں نے پوچھا۔

"جہنم میں!" وہ چلا کر بولے۔ "تھانہ دار آپ ہیں میں نہیں ہوں" وہ ہنس کر بولیں۔

"گاڑی کا وقت قریب آگیا چلیے جلدی!"

"پہلے پانی تو پی لیجیے!"

"پانی کب مانگا تھا میں نے؟"

"مجھے یہ مذاق پسند نہیں"

"خیر صراحی اُٹھائیے اور چلیے! اس وقت قلی نہیں مل سکتے"

"ہاں پیسے میری جیب میں ہیں کتنے دوں؟"

"خدا کے لیے صراحی اُٹھائیے اور چلیے!"

"یا اللہ صراحی اٹھاؤں! صاف صاف کیوں نہیں کہتے"

بڑی مشکل سے وہ انھیں لے کر دوسری گاڑی تک پہنچے اور زنانہ ڈبہ میں بٹھا کر اپنے لیے جگہ تلاش کرنے لگے۔ میم صاحبہ پہلے ہی سے عورتوں کے ٹکٹ دیکھ رہی تھیں، ان کے پاس آکر کہنے لگیں "ٹکٹ دکھائیے اپنا!"

انہوں نے سنا تو کچھ نہیں اندازے سے سمجھ لیا میم صاحبہ ٹکٹ مانگ رہی ہیں۔

بولیں، "ٹکٹ ہمارے پاس نہیں ہے"

"ٹکٹ نہیں ہے تو اتر جائیے!"

"بچے نہیں ہیں بس میں ہوں اور وہ ہیں"

"بچے ہوں یا نہ ہوں آپ ریل سے اتر یئے"

"الٰہ آباد نہیں میں کانپور جا رہی ہوں!"

"اچھا آپ کے وہ کہاں ہیں؟"

"میں اکیلی نہیں ہوں!"

"ساتھ میں کون ہے آپ کے، فادر؟"

میم صاحبہ نے یہ جملہ غیر ارادی طور پر غصہ میں زور سے کہہ دیا تھا وہ سمجھ گئیں کہ میم صاحبہ پوچھ رہی ہیں میرے ساتھ کون ہے؟ شرما کر جواب دیا، "ساتھ میں تو وہی ہیں!"

"کون فادر؟"

وہ انگریزی تو جانتی نہ تھیں کہہ دیا، "جی ہاں"

اتنے میں سامان مردانہ گاڑی میں رکھ کر وہ بھی آگئے اور بیوی صاحبہ نے ان کی طرف انگلی اُٹھا کر بتایا، "یہ ہیں ہمارے ساتھ" میم صاحبہ اُدھر متوجہ ہو کر پوچھنے لگیں، "بابو، بیٹی کا ٹکٹ دکھاؤ!"

بابو بیٹی کا لفظ سن کر متحیر ہوئے۔ خیریت سے ریل کے ٹکٹوں پر بیٹی یا بیوی یا اسی قسم کا کوئی اور لفظ تحریر نہیں ہوا کرتا ورنہ انھیں یہ ثابت کرنا پڑتا کہ ہمراہی عورت بیٹی نہیں ہے بیوی ہے، حالانکہ بیوی کی شہادت اس کے خلاف تھی۔

بعض حضرات اتنے شدید بہرے ہوتے ہیں کہ توپ اور بندوق کی آواز بھی مشکل ہی سن سکتے ہیں۔ ایسے لوگوں سے مجبوراً لکھ کر باتیں کرنا ہوتی ہیں۔ ایک ماسٹر اتنے ہی شدید بہرے تھے۔ ان کی پہلی بیوی کا انتقال ہو چکا تھا۔ دوسرا عقد ان کے حسب منشا ایک جگہ طے ہو گیا اور بڑے اہتمام سے دعوت نامے جاری ہوئے۔ ہم بھی مقررہ وقت پر پہنچ گئے۔ خطبہ کے بعد قاضی نے لڑکی کا نام لیا مگر

جو ابھی پورا نہ ہوا تھا کہ ماسٹر صاحب جو قاضی صاحب کے ہونٹوں کی حرکت کا بغور مطالعہ کر رہے تھے اور یہ اندازہ لگا رہے تھے کہ لڑکی بیوی کا نام ادا ہوتے وقت لبوں میں کس قسم کی حرکات پیدا ہوتی ہیں، جلدی سے بولے، "قبول کی میں نے!"

"ابھی نہیں، جملہ پورا ہونے دیجیے" قاضی صاحب بولے اور کہنا شروع کیا، "تسماۃ .... بانچ ہزار"

ماسٹر صاحب نے بھرپوری بیتابی کے ساتھ کہا، "قبول کی میں نے!"

لوگوں نے ایک قہقہہ لگایا اور قاضی صاحب سے کہا گیا، "جناب آپ سے پہلے ہی کہہ دیا گیا تھا ماسٹر صاحب بہرے ہیں۔ بالکل ٹینٹ بہرے، لکھ کر پوچھیے ان سے۔"

ماسٹر صاحب ایسے مواقع پر ہاتھ بڑھا دیا کرتے تھے۔ بات کرنے والا انگلی سے ان کی ہتھیلی پر اپنا مطلب لکھتا اور وہ سمجھ جاتے کبھی تو پہلا لفظ لکھتے ہی مطلب سمجھ لیتے کبھی پورا جملہ لکھنے کے بعد بھی صحیح طور پر نہ سمجھتے۔ ماسٹر صاحب نے اشارہ پاکر ہاتھ قاضی صاحب کے سامنے کر دیا۔ انھوں نے پورا جملہ لکھا مگر نام کے سمجھنے میں ماسٹر صاحب نے پھر غلطی کی! انہیں شبہ ہوا کہ کہیں قاضی صاحب کسی اور سے نکاح نہ پڑھا دیں۔ وہ گھبرا کر بولے، "زہرہ نہیں ——— ساجدہ!"

"جی ہاں میں نے یہی نام لکھا ہے گھبرایئے نہیں!"

ماسٹر صاحب کو اتفاق سے بیوی نہایت خوش مزاج ملیں۔ تھوڑے دنوں بعد ہی رمضان کا مہینہ شروع ہو گیا۔ ماسٹر صاحب روزہ رکھنے کے عادی تھے اور جس جگہ ان کا قیام تھا وہاں روزہ توپ کی آواز پر افطار کیا جاتا تھا۔ ایک دن افطاری سامنے رکھی ہوئی تھی، میاں بیوی آمنے سامنے توپ کی آواز پر کان لگائے بیٹھے تھے۔ ماسٹر صاحب آسمان کی طرف دیکھ رہے تھے، بیوی نے پوچھا، "کیا پیاس لگی ہے؟" بولے، "دو تین منٹ ہیں۔"

"میں پوچھتی ہوں پیاس لگی ہے آپ کو؟"

"جی ہاں چائے ضرور بنوا لیجیے!"

صحیح جواب نہ ملنے پر وہ چیں بہ جبیں ہوئیں تو ماسٹر صاحب نے جلدی سے ہاتھ بڑھا دیا۔ بیگم صاحبہ نے لکھا، "آپ اشاروں کو بھی نہیں سمجھتے۔ عقل مند آدمی ہی نہیں جانور بھی اشاروں سے مطلب سمجھ لیا کرتے ہیں۔"

"معاف فرمایئے اب میں اشاروں سے آپ کا مطلب سمجھنے کی کوشش کیا کروں گا۔" یہ کہہ کر انھوں نے پھر آسمان کو دیکھا اور بولے، "ابھی چاند پر روشنی نہیں آئی۔" بیگم صاحبہ نے افطاری کی طرف ہاتھ بڑھایا۔ وہ سمجھے توپ چل گئی اور جلدی ایک انگور اٹھا کر منہ میں رکھ لیا ——— "یہ کیا؟" ——— "نہیں پہلے یہی کھانا چاہیے!" ——— "ارے روزہ توڑ لیا آپ نے" ———

"نہیں نقصان نہیں ہوتا خالی پیٹ پر انگور بہت مفید ہے" ——— "میں کہتی ہوں ابھی توپ نہیں چلی"

"پھلکیاں بعد میں کھاؤں گا" ——— "ہاتھ لایئے" انھوں نے کہا "اشاروں کے سمجھنے میں آپ نے پھر غلطی کی" انھوں نے ہاتھ بڑھا دیا۔ بیگم صاحبہ نے لکھا، "بہرے اور احمق میں کوئی فرق نہیں!" ——— "نہیں کچھ فرق ہے" ——— "کیا؟"

"محبت کے معاملہ میں مرد بہرہ ہوتا ہے اور عورت احمق!" ——— "آپ کا روزہ ٹوٹ گیا!" ——— "نکاح تو نہیں ٹوٹا؟"

"نکاح کیوں ٹوٹتا" وہ ہنس کر بولیں ——— "روزہ کا مجھے غم نہیں۔"

بعض اوقات اچھے خاصے آدمیوں پر بہرے پن کا شبہ ہو جاتا ہے اور کسی طرح معلوم نہیں ہو سکتا کہ اس شبہ کی بنیاد کیا تھی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی چیخ چیخ کر بولنے لگتا ہے، اور سننے والا کبھی تو مسکراتا رہتا ہے اور کبھی ڈانٹ کر کہہ دیتا ہے "میں بہرا نہیں ہوں۔"

بہراپن جہاں مستقل "ظرافت" ہے وہاں ایک عذاب بھی ہے، خصوصاً بہری بیوی اور بہرا ملازم ———

اگر بدقسمتی سے بیوی یا ملازم بہرا ہے تو چیختے چیختے گلا پڑ جاتا ہے۔ پھر بھی ہر کام الٹا ہی ہوتا ہے۔ بہرے ملازم سے چلا کر چلم بھرنے کو کہیے تو اگالدان اٹھا لاتا ہے، اور پانی مانگیے تو بہت غور سے سننے کے بعد بھی پان ہی لاتا ہے۔ غرض بہراپن عذاب بھی ہے اور ثواب بھی، مگر ثواب ہے صرف ظرافت کی حد تک، اس کے بعد عذاب ہی عذاب ہے ———

(کوثر چاندپوری)

روزہ

ازجناب مولانا سید ابن الحسن صاحب نکر ایم۔ اے

اے طبیبِ مرضِ جسم و گرانباریٔ روح
اے کہ انسان کو دیتا ہے تو شیطاں پہ فتوح

منتظر تھے ترے جلوے کے کئی ماہ سے ہم
تیری آمد کی دعا کرتے تھے اللہ سے ہم

گرچہ تو چارہ گرِ علتِ جسمانی ہے
کیا لطافت ہے کہ پیکر ترا روحانی ہے

کیف پرور ہیں بہت تیرے فیوض و برکات
نغمہ زن ہے تری مضراب سے ہر سازِ حیات

ایک صحت میں ہیں قدرت کے ہزاروں انعام
یعنی "ہمدرد صحت" بن گیا ہے ماہ صیام

حسن چمکایا مکیں اور مکاں کا تو نے
معتدل کر دیا رشتہ تن و جاں کا تو نے

دور ہو جاتی ہے اعضا کی کثافت تجھ سے
روحِ انساں کو پہنچتی ہے لطافت تجھ سے

جگر و معدہ کے افعال کو کرتا ہے درست
جملہ اعضائے رئیسہ کو بنا دیتا ہے چست

دور ہو ثقلِ غذا خون میں جو ہر چھن جائے
وقت افطار جو کچھ کھائیں وہ امرت بنجائے

جسم فانی سہی، پھر اس کی بھی تجدید ہوئی
روح باقی سہی، تو آیا تو پھر عید ہوئی

خون صالح کے جو ذرات بنے سرخ و سفید
عالمِ جسم میں جاری ہوا اک دورِ جدید

جان پھر آگئی صحت کے نگہبانوں میں
گردشِ خون مصفا ہوئی شریانوں میں

رنگِ چہرہ پہ گماں ہوتا ہے رنگِ گل کا
تن درستی سے بدن ہو گیا ہلکا پھلکا

ٹھیک ہونے لگی اجزائے غذا کی تقسیم
اب نہ بھدے رہے اعضا نہ لجیم اور شحیم

نہ حرارت بہت آئی نہ برودت آئی
اعتدال اور توازن پہ طبیعت آئی

مئے عرفاں ہے تو ہی ساقیٔ کوثر کی قسم
سر بسر آیۂ رحمت ہے پیمبر کی قسم

نفسِ امارہ کی آتش کو بجھاتا ہے تو
یعنی انساں کو ملک شیوہ بناتا ہے تو

رہبرِ منزلِ تسلیم کو ہے بھوک نہ پیاس
زہد و تقوے کی ہے مضبوط ترے دم سے اساس

پردے اسرار الٰہی کے اٹھائے تو نے
جلوے انوار الٰہی کے دکھائے تو نے

ہر اک احساس میں پیدا ہوئی یوں بیداری
کہ نظر آنے لگا جلوۂ ذاتِ باری

دید ایسی ہو، تو تعریف پھر اس دید کی ہے
سچ تو یہ ہے رمضاں ہی سے خوشی عید کی ہے

"میں ستّر سال میں بھی بوڑھا نہیں ہوں"

از برنر میک فیڈن

"برنر میک فیڈن" امریکا کا مشہور مصنف اور ایک بڑے ادارۂ اشاعت علوم صحت و جنسیات کا صدر ہے۔ دنیا کے مشہور ترین رسالے "فزیکل کلچر"، "ٹرو سٹوری"، "ٹرو رومینس"، "ہیلتھ اینڈ ہیپی نیس" وغیرہ اس کے ادارہ سے نکلتے ہیں۔ وہ اس وقت ستّر سال کا ہے۔ لیکن جسمانی توانائی اور صحتِ دل و دماغ کے اعتبار سے جوان ہے۔ اس کی ساری عمر جسم و روح کی بالیدگی و صحت کی حفاظت کا پروپیگنڈا کرنے میں گذری ہے۔ ہزاروں مضامین کے علاوہ اس کے قلم سے متعدد تاریخی حیثیت کی کتابیں صحت جسمانی و روحانی پر نکل چکی ہیں۔ یہ مضمون اس نے خود اپنے تصورات کی وضاحت میں لکھا ہے۔ ہمارے ملک کے بوڑھوں سے زیادہ نوجوانوں کو ان پہلوؤں پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

"ہمدرد صحت"

جوان ہونا اور جوان رہنا ایک بیش بہا نعمت ہے جسے گنوا کر انسان دنیا میں سب کچھ کھو دیتا ہے جب انسان کی زندگی میں جوانی کی امنگ ختم ہو جائے تو اُپج اور طبیعت کے جوش میں فرق آجاتا ہے۔ ہم سب کچھ ہوتے ہیں مگر ہم میں دلی جوش اور حوصلہ نہیں ہوتا۔ جب ہم بوڑھے ہونے شروع ہوتے ہیں تو قسمت کو اس کا ذمہ دار ٹھیرا کر خود ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھ جاتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ بس ہمارا کام ختم ہوا اب دنیا کا کام ہے کہ وہ ہم کو خوش کرے اور ہمارے آرام و آسائش کا خیال رکھے۔ ہم میں وہ قوت باقی نہیں رہتی، جو جوانی میں ہر چیز سے ٹکرانے کے لیے از خود دل میں پیدا ہوا کرتی تھی۔ یاد رکھیے اگر ہم کو زندگی میں کسی معقول منزل تک پہنچنا ہے اور اس زندگی کو کامیاب و بامراد بنانا ہے تو ہمیں زندگی سے کش مکش جاری رکھنی ہوگی۔

بہت ممکن ہے ہم زندہ لوگوں میں شمار ہوں اور قبرستان کا راستہ ابھی بہت آگے ہو جہاں سالوں کے سفر کے بعد ہم پہنچیں گے۔ لیکن غور سے دیکھیں تو ہم مُردوں کی گنتی میں آچکے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ لوگ تو محض اس لیے مرنے سے جی چراتے ہیں کہ کفن کے خرچ سے بچے رہیں! اگر ہم مر جائیں تو بات ختم ہو جاتی ہے لیکن قبر میں نہ ہوتے ہوئے مردوں کی سی سستی دبے معنی آخر کس کام کی جب تک قدم چل رہے ہیں اس وقت تک قبر تک جاتے جاتے ان کی رفتار میں فرق نہ آنا چاہیے ——— ہمیں زندگی کی کچھ نہ کچھ قیمت دینی پڑے گی اور اس کی اس قدر و قیمت کو برقرار رکھنا ہمارے لیے ضروری ہوگا اگر زندگی کے آخری سالوں میں ہم نے اس بیش بہا اور قیمتی تصور اور نقطۂ خیال کو خود ہی ختم کر دیا تو پھر جینے کا مزا کیا۔ یہ ضرور ہے کہ جوں جوں عمر آگے بڑھے گی ہم وہ نہیں رہیں گے جو اس سے پہلے کی سال یہ سال آنے والی منزلوں میں ہوا کرتے تھے۔ لیکن جب تک بھی جسم میں توانائی باقی ہے، زندگی کو ایک دلچسپ و دل پذیر تجربہ بنانے میں ہمیں کوئی پس و پیش نہیں ہونا چاہیے۔ ایک صحیح و معقول نظام ورزش اور غذا بنایا جا سکتا ہے جس پر عمل کرنے سے وہ طاقت بخش جسمانی ربط قائم ہو سکے گا جو در حقیقت زندگی ہے۔

مختصر یہ کہ ہم لغوی معنوں میں جئیں گے" اور جیتے ہی رہیں گے۔ یہ سمجھنا کہ عمر بڑھ جانے سے آدمی بڈھا ہو جاتا ہے غلط ہے عمر بڑھنا اور بات ہے اور بوڑھا ہو جانا دوسری بات ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ زندگی کا سفر خواہ کسی بھی منزل میں ہو ہم میں بچپن باقی رہے۔ میں تو یہی سمجھتا ہوں کہ بڑھاپا عادت پر منحصر ہے۔ ہم نہ چاہیں تو بڑھاپا نہیں آسکتا۔

اب سے چند سال پہلے یہ بالکل ممکن تھا، اور درست بھی تھا کہ ایک تجارت پیشہ آدمی جو پچاس کے لگ بھگ ہونے والا ہو، سمجھ لے کہ بس اب زندگی کا سفر ختم ہونے آیا اور اسے زندگی سے الگ ہو کر اور زندگی کی تڑپ سے بیزار ہو کر باقی زندگی بقول شخصے "یادِ خدا" میں بسر کرنی چاہیے۔ لیکن اب حالات بڑی سرعت کے ساتھ تبدیل ہو رہے ہیں اور جدید و عجیب و غریب ایجادات نے ہمیں یہ بتا دیا ہے کہ اگر ہم نہ چاہیں تو بڑھاپا نہیں آئے گا اور عمر بڑھتی رہیگی۔

جب تک کوئی چیز ہماری زندگی میں چمک اور دل میں امنگ اور جوش پیدا کرنے والی باقی نہیں رہتی، اس وقت تک یہ زندگی

قابل ذکر ہی نہیں ہے۔ جینے کے لیے جیو۔ ہم کو ہر وقت یہ جستجو رہنی چاہیے کہ فلاں ارادہ، فلاں نیت اور کام ابھی منتظر تکمیل و توجہ ہے۔ ہمیں اس کی طرف بڑھنا، مسابقت و مدافعت کی کش مکش میں پڑے رہنا ہے۔ کیوں کہ حوادث کی موجوں میں رہ کر ہاتھ پیر مارنے میں مزا آتا ہے۔ شکست ہو کر کتا سے پر آ لگنے میں کیا لطف ہے۔ چلنے کو تو حشرات الارض بھی زمین پر رینگتے ہیں لیکن شیر اور درندوں کی جست وروانی دیکھ کر کیوں دل میں ایک سنسنی پیدا ہو جاتی ہے؟

ہمیں عمر کا خیال تو کرنا ہی نہیں چاہیے۔ سامنے ایک منزلِ مقصود ہونی چاہیے جس کی فتح ہمارا کام ہونا چاہیے۔ جب تک ہماری نظریں اس سامنے والے سنگِ راہ پر جمی رہیں گی ہمارے قدم اس کی طرف اٹھتے رہیں گے۔ لیکن جوں ہی ہم نے میدان سے رخ پھیرا نظریں محدود اور ارادے مقید ہو جائیں گے، زندگی کی ہر چیز میں پھیکا پن، ہر بات میں بے لطفی اور ہر ادا میں سستی اور بے زاری نظر آئے گی۔

اب سوال یہاں یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ ہم جوانی برقرار کیسے رکھیں۔ اس کے لیے ہمیں صحیح علم کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ معلوم رہنا چاہیے کہ زندگی گزارنی کس طرح ہے۔ سب سے بڑھ کر تو یہ چیز ہے کہ انسانی صحت پر جن جن چیزوں کا اثر پڑتا ہے ان کا آپ کو صحیح علم ہو۔ مثلاً یہ کہ اس کا پورا پورا خیال رکھنا ہوگا کہ غیر ضروری اور غیر طاقت بخش غذاؤں سے ہم اپنے معدوں کو بوجھ سے ہرگز نہ لادیں اور گاہے گاہے انھیں آرام کرنے کا بھی موقع دیں۔ اگر ہم بسیار خوری کی عادت ترک نہ کریں تو آنتیں جلد اپنی طاقت کھو بیٹھیں گی اور وہ جلد تھک جائیں گی۔ خوب یاد رکھیے کہ غذا پر انسانی صحت کا مدار ہے۔ غذاؤں کے تیار کرنے اور ان کی حفاظت کرنے میں اس کا خیال رہے کہ طاقت بخشنے والے جوہر ضائع نہ ہونے پائیں۔ یہ بظاہر چھوٹی سی بات ہے مگر نہایت ضروری ہے۔

جہاں تک ممکن ہو اس بات کی کوشش کیجیے کہ غذائیں ان کے فطری ماخذوں سے حاصل کر کے استعمال کی جائیں اور جہاں تک ممکن ہو سکتا ہو ان کو ان کی اصلی حالت و صورت میں استعمال کریں۔

غذاؤں کے صحیح و مکمل استعمال پر جوانی اور صحت کے برقرار رہنے کا انحصار تو ہے ہی، اس کے علاوہ آپ کو ایسی ورزشوں اور جسمانی حرکات کی بھی ضرورت ہے جس سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی مضبوط رہے۔ کمر اگر سیدھی ہے تو زندگی کی چال میں فرق نہیں آسکے گا۔ رگ پٹھے ریڑھ کی ہڈی سے ملے ہوئے ہیں اور وہ کمر میں سے ہو کر گزرتے ہیں اور تمام جسم میں قوت اور حرارت یہیں سے پہنچتی ہے، اس لیے کمر کو سیدھا رکھنا ضروری ہے جب کمر میں خم آجائے یا کمزوری اور تھکن محسوس ہونے لگے تو یہ واقعی بڑھاپے کی علامتیں ہیں۔

جب عمر کے تقاضے سے نرمی اور کمزوری چپکے چپکے آدباتی ہے تو ہم کو زندگی کی ہر شے سے بے تعلقی معلوم ہونے لگتی ہے۔ زندگی اجیرن ہو کر رہ جاتی ہے اور اس کی محبت ہم میں نہیں رہتی۔ ہمیں چاہیے کہ زندگی کو پیار سے پالیں۔ اس کا خاص طور پر خیال رکھیں اور محبت سے حفاظت کریں۔ عزت و ادب کے ساتھ اس کی دیکھ بھال میں مصروف رہیں۔ زندگی بجائے خود ایک گورکھ دھندا سہی مگر بعض مبادیات اور بنیادی چیزیں ایسی ہیں جو ہر شخص کی سمجھ میں آسکتی ہیں اور روزِ روشن کی طرح سب پر عیاں ہیں۔ ان سے چشم پوشی کرنا سراسر نادانی ہے۔ بہت لوگ اس خوش فہمی میں مبتلا رہتے ہیں کہ ہم اپنے آپ کو دھوکا دیتے رہیں گے اور اس میں کام یاب ہو جائیں گے۔

کسی پرانے فلسفی نے کیا خوب کہا تھا کہ چالیس سال کی عمر میں پہنچ کر انسان یا تو انتہائی احمق ہو جاتا ہے، یا وہ اپنا طبیبِ مشفق خود ہو جاتا ہے، دونوں میں سے ایک بات ضرور ہوتی ہے۔ اس جملہ میں ممکن ہے کچھ مبالغہ بھی ہو لیکن اس سے تو کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا کہ خواہ جسمانی توانائی و صحت بنانے کے معاملہ میں نظریات کا کتنا ہی اختلاف ہو لیکن ہر شخص کو اپنے بارے میں بہت کچھ جاننا ضروری ہے، اسے یہ بھی جاننا ضروری ہے کہ جوانی کیسے قائم رکھیں اور تمام ایسی قوتوں کو جو جوانی کا احساس فنا کرنے والی ہوں کس طرح کچلا جائے۔

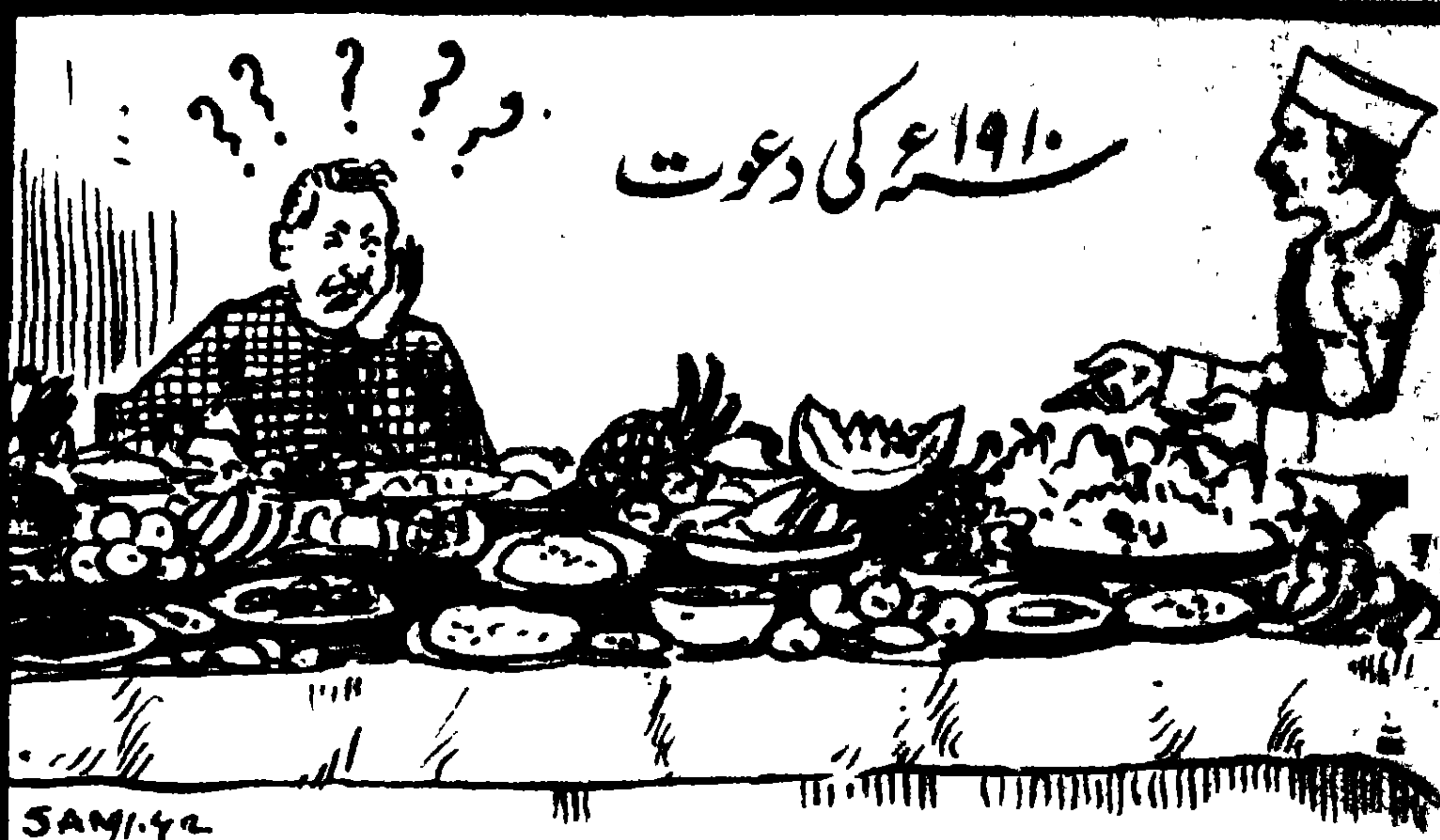
زندگی ایک بیش بہا نعمت ہے جو ہمیں دی گئی ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ مستعار دی گئی ہے۔ اس لیے ہمیں کوئی حق نہیں پہنچتا کہ اسے ضائع کر دیں۔ زندہ رہتے ہوئے بھی آدمی خودکشی روز کرتا رہتا ہے۔ خودکشی ویسے ہی حرام اور عامیانہ حرکت ہے۔ کیا کہ انسان جیتے جی روز اس کا مرتکب ہو۔ میری مراد ایسی زندگی سے ہے جو وبالِ جان ہو۔ اگر رہنا ہے تو صحیح معنوں میں زندہ رہو۔

میں پھر کہتا ہوں کہ عمر کوئی معنی نہیں رکھتی، ہماری زندگی کی مشکلات اور پریشانیاں ایسی ہونی چاہییں جیسے بطخ کے پروں پر پانی کہ وہ اس پر آتا ہے اور گزر جاتا ہے جب یہ چیز پیدا ہو جائے گی تو مقابلہ کی سپرٹ اور استہزا کی قوت بڑھ جائے گی اور حقیقی وقت آنے پر ہماری روح اور جسم جواب نہیں دے دیں گے بلکہ زندگی سے دست و گریباں ہوتے ہیں ایک لمحہ کی بھی دیر نہ لگائیں گے۔ ہم میں سے اکثر کے احاطۂ حصول میں ایسے ایسے انعامات زندگی ہوتے ہیں کہ اگر ہم کوششوں میں فرق نہ آنے دیں اور نگاہیں اپنا ثریا تک بلند رکھیں تو کبھی ان نعمتوں سے محروم نہ رہیں!

بقیہ مضمون ص۳۴

بھی اپنے پروں کو صاف کیا اور دونوں پہلی مکھی کے ساتھ چھتے سے اڑ کر کمرے کی طرف چلیں۔ دوسری مکھیوں نے ان کا انتظار شروع کیا۔ تینوں مکھیاں منہ چاٹ کر پھر اپنے چھتے کی طرف گئیں۔ وہاں دوبارہ زور شور کے ساتھ ناچ شروع ہوا اور اس کے خاتمہ پر آٹھ دس مکھیاں چھتے سے نکل کر کمرے میں آئیں اور شہد چاٹ کر اڑ گئیں۔ یہ سلسلہ برابر بڑھتا گیا۔ —— اگر مکھیوں کی کوئی خاص زبان نہیں ہے تو انہیں یہ کس طرح معلوم ہوا کہ فلاں مقام پر ایک کمرے کے اندر شہد رکھا ہوا ہے۔ شاید یہ کہا جائے کہ دوسری مکھیاں اس پہلی مکھی کے ساتھ کمرے کے اندر آگئی ہوں گی جس نے کہ شہد دریافت کیا تھا۔ لیکن نہیں۔ آزمائش سے ثابت ہوا کہ وہ مکھی جس نے شہد دریافت کیا تھا اور جس پر شناخت کیلئے نشان بھی لگا دیا تھا نئی مکھیوں کے ساتھ نہیں آئی بلکہ وہ اپنے چھتے کے اندر رہ گئی اور نئی مکھیاں اس کی رہنمائی کے بغیر کمرے میں آگئی تھیں۔

تجربات سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ مکھیاں اپنی قوت نطق کا اظہار رقص کے ذریعہ سے کرتی ہیں کیونکہ ہمیشہ کسی مکھی کے ناچ کے بعد ہی نئی مکھیاں غذا کی تلاش میں چھتے سے باہر نکلیں۔ اگر کوئی مکھی حصول غذا میں ناکام رہی اور اپنے چھتے کے اندر جا کر ناچی نہیں دوسری مکھیاں باہر نہیں نکلیں۔ —— مکھیوں کی زبان ہونے کا ثبوت اس سے بھی ملتا ہے کہ کوئی مکھی اپنی غذا کا نیا ذخیرہ دریافت کرنے کے بعد رقص کے ذریعہ سے اپنی زبان میں دوسری مکھیوں کو صرف اسی وقت مطلع کرتی ہے جب کہ غذا آسانی سے حاصل بھی کی جا سکتی ہو لیکن اگر غذا کے حصول میں کوئی دشواری ہو تو وہ خود غذا چاٹ کر اڑ جاتی ہے اور دوسری مکھیوں کو نئی جگہ پر آنے کے لیے مدعو نہیں کرتی۔ مثلاً کسی کاغذ پر شہد لگا کر اگر اسے لمبا تنگ پیپے سے ڈھک دیا جائے تو جو مکھی اس کا پتہ لگائے گی وہ خود اسے کسی نہ کسی طرح چاٹ کر اپنے چھتے میں اڑ جائے گی اور وہاں شہد دوسری مکھیوں کے سپرد کر دے گی، لیکن ناچے گی نہیں۔



میزبان :- جنابِ عالی، کھائیے تکلف نہ فرمائیے۔ قدرت نے یہ چیزیں انسان کے لیے پیدا کی ہیں اور ہر چیز کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچاتی ہے۔

مہمان :- حیران ہوں، کیا کیا کھاؤں اور کیا کیا نہ کھاؤں۔ قدرت تو ستم ظریف ہے ہی، لیکن آپ نے بھی مجھ جیسے آدمی کو چکرا دینے میں کوئی کسر اُٹھا نہیں رکھی۔



میزبان :- بھلا میں کس قابل تھا۔ آپ نے دعوت قبول فرما کر مجھے بڑی عزت بخشی ہے۔ لیجیے، شوق فرمائیے۔ وٹامنوں کی اس بیش قیمت روح کے دس قطروں سے نہیں پانچ قطروں ہی سے پوری غذائیت حاصل ہو جاتی ہے۔

مہمان :- جناب معاف کیجیے۔ میں پُرانے خیال کا آدمی ہوں۔ مجھے تو قدرتی غذاؤں ہی سے سیری حاصل ہوتی ہے۔ یہ جوہر آپ ہی کو مبارک ہو۔

میزبان :- جناب آپ نوش تو فرمائیے۔ آپ اس دنیا میں رہ رہے ہیں جس کی تفصیلات کوئی ستر برس پہلے ایچ۔ جی۔ ویلز نے بیان کر دی تھیں۔ اب قدرت سے اس طرح چمٹے رہنے سے کوئی فائدہ نہیں رہا!

سوال و جواب

سوال

(۱) میں فیل پا میں مبتلا ہوں اور مختلف علاجوں کے بعد مایوس ہوں۔ کیا آپ ہمدرد صحت میں اس مرض کے قدیم اور جدید نظریات پر روشنی ڈالیں گے؟ کیا یہ مرض قابل علاج ہے؟

(نمبر ۸۸۸۳)

جواب

فیل پا میں مریض کا پاؤں اور پنڈلی پھول کر ہاتھی کے پاؤں سے مشابہ ہو جاتے ہیں، اسی لیے اس مرض کو فیل پا (ہاتھی کا پاؤں) کہتے ہیں، اور اسی مناسبت سے عربی میں اس کا نام داءُ الفیل (ہاتھی کا مرض) اور انگریزی نام Elephantiasis ہے۔

اس مرض میں عروق جاذبہ کے مسدود ہو جانے سے جلد اور اس کے نیچے کی ساخت ماؤف ہو کر موٹی ہو جاتی ہے اور یہ مرض پاؤں کے علاوہ فوطوں میں بھی ہوتا ہے۔ بعض گرم ملکوں میں یہ مرض مقامی ہوتا ہے، چناں چہ ہندستان میں یہ مرض زیادہ تر بنگال میں پایا جاتا ہے۔

قدیم اطبا نے اس مرض کے تین سبب بتائے ہیں۔

(۱) اس مرض کا سبب خلط سوداوی ہوتی ہے جو پاؤں اور پنڈلی میں آ کر اس مرض کو پیدا کرتی ہے۔

(۲) گاہے غلیظ بلغمی خلط کی وجہ سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔

(۳) گاہے خالص خون بھی اس مرض کا سبب بن جاتا ہے اور یہ اس وقت ہوتا ہے جب پاؤں کی طرف خون اتنی زیادہ مقدار میں آئے کہ پاؤں کی ساخت سارے خون کو اپنی غذا نہ بنا سکے۔ اس صورت میں پاؤں پہلے سرخ ہوتا ہے۔ لیکن آخر کار سیاہ اور موٹا ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات اس مرض میں پاؤں زخمی ہو جاتا ہے اور آکلہ (کینسر) پیدا ہونے کا خوف ہوتا ہے۔

یہ مرض زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتا ہے جو ایسی غذائیں کھاتے ہیں جن سے غلیظ سوداوی خلط کثرت پیدا ہوتی ہے مثلاً گائے یا بھینس کا گوشت اور بڑی مچھلیاں وغیرہ اور اس کے ساتھ وہ زیادہ چلتے پھرتے ہیں یا بھاری بوجھ اٹھانے کا کام کرتے ہیں یا عموماً کھڑے رہتے ہیں۔ علاوہ ازیں غذا کے ہضم ہونے سے پہلے زیادہ پانی پینے کی عادت اور شکم پُری کی حد تک کھانے کی عادت بھی اس مرض کو پیدا کرنے میں معین و مددگار ہوتی ہے۔

جدید تحقیقات سے اس مرض کا سبب ایک خاص قسم کا جرثومہ تحقیق ہوا ہے جس کو فلاریڈے (Filaridae) کہتے ہیں۔ اس قسم کے جراثیم جب عروق جاذبہ میں داخل ہو جاتے ہیں تو ان میں ایک خاص قسم کا التہاب پیدا کر دیتے ہیں جس سے یہ رگیں ابھر کر موٹی موٹی ڈوریوں کی شکل میں نظر آنے لگتی ہیں اور مرض دوالی پیدا ہو جاتا ہے اور گاہے یہ التہاب پھوڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ جب کبھی یہ جراثیم کنج ران اور ران کے غدد لمفاویہ پر حملہ آور ہوتے ہیں تو خاص قسم کی رسولیاں پیدا کرنے کا موجب ہوتے ہیں اور جب یہی جراثیم خصیوں اور حبل المنی میں جا پہنچتے ہیں تو خصیوں میں خاص قسم کا ورم پیدا کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔ مادہ دوالی الصفن، فیل فوطہ، استسقائے خصیہ یا قیلۂ مائیہ، ماذروسیل جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور جب پاؤں کے عروق جاذبہ کا التہاب مزمن شکل اختیار کر لیتا ہے تو مرض فیل پا پیدا ہو جاتا ہے۔

علاج: اگر مریض اور معالج دونوں مستقل مزاج ہوں تو بالکل ابتدائے مرض میں شفایابی کا تھوڑا سا امکان ہے لیکن مرض بڑھ جانے کے بعد مایوسی کے سوا کوئی چارہ نہیں۔ اگرچہ قدیم اور جدید نظریات میں اختلاف موجود ہے لیکن انتہا مرض کے متعلق دونوں طبیب ہم خیال ہیں۔ شیخ کا قول ہے "فیل پا ایک مرض خبیث ہے اور بہت کم اچھا ہوتا ہے۔ لہٰذا اس کو اس کی حالت پر چھوڑ دینا چاہیے اور مریض کو علاج کی اذیت نہیں دینی چاہیے۔ اگر پاؤں میں آخر مرض میں زخم ہو جائیں اور پاؤں کے گلنے سڑنے کا اندیشہ ہو تو اس صورت میں اس کا علاج پاؤں کو کاٹ دینے کے سوا کچھ نہیں ہے۔"

جرجانی لکھتے ہیں کہ اگر فیل پا کی رنگت سرخ ہو تو اس کا علاج آسان ہے، لیکن جب اس کا رنگ بدل جائے اور سخت اور کھردرا ہو جائے تو بہت کم اچھا ہوتا ہے۔

ایک ماہر ڈاکٹر کا قول ہے کہ جب یہ مرض مزمن شکل اختیار

کرلیتا ہے تو اس کا علاج بہت صبر آزما اور مایوس کن ہو جاتا ہے۔ صبر آزما تو اس لیے کہ خواہ کتنی ہی محنت سے علاج کیوں نہ کیا جائے بعض کو جلد فائدہ نہیں ہوتا، مریض اور معالج دونوں کو علاج کا اثر دیکھنے کے لیے کافی عرصہ تک انتظار کرنا پڑتا ہے، اور مایوس کن اس لیے کہ معالج بہت محنت سے عرصہ تک مریض کا علاج کرتا رہتا ہے لیکن قبل اس کے کہ وہ علاج کا اثر دیکھے مریض مایوس ہو کر اس کا علاج ترک کر دیتا ہے۔

بہرحال ابتدائے مرض میں اس کا اصول علاج یہ ہے کہ بار بار وقفہ کے ساتھ آہستہ آہستہ مادّہ کا تنقیہ کریں۔ مادّہ کے مطابق ادویہ اختیار کی جائیں تنقیہ سے فارغ ہونے کے بعد رگ مابض کی فصد کھولیں۔ پنڈلیوں پر پچھنے اور جونکیں لگوائیں۔ اس کے علاوہ مادّۂ مرض کو تحلیل کرنے والی ایسی دوائیں پاؤں پر ضماد کریں جو ساخت کو قوی کرنے والی اور قابض ہوں۔ مثلاً اقاقیا، رامک، عصارۂ لحیۃ التیس وغیرہ۔ پنڈلی کو گھٹنے تک پٹیوں سے نہایت مضبوطی سے باندھیں۔

اگر مرض کو پیدا کرنے والا مادّہ بلغم ہو تو اس کو منضج بلغم ادویہ سے نضج دینے کے بعد مسہل بلغم دوائیں اور حب سورنجان کھلا کر خارج کریں اور ہفتہ میں ایک بار قے کرائیں۔ کھانے کے لیے غذا کم دیں غلیظ غذاؤں ٹھنڈی ترکاریوں اور ٹھنڈے پھلوں اور میووں سے پرہیز کرائیں۔ کندر ایک ماشہ، سونٹھ چار رتی کو باریک پیس کر اطریفل صغیر ایک تولہ میں ملا کر کھلائیں۔ ایلوا، مرکی، اقاقیا، اور پوست انار ہم وزن کو کوٹ چھان کر سرکہ میں ملا کر ضماد کریں۔

مجربین نے اس جوشاندہ کی تعریف کی ہے:۔

جوشاندہ:۔ ہلیلہ سیاہ، پوست ہلیلہ زرد، افسنتین، افتیمون، اسطوخودوس، غافث، اسقولوقندریون ہر دوا مناسب وزن میں لے کر جوش دیں اور چھان کر پلائیں۔

ذیل کی معجون بھی اس مرض میں نہایت مفید بیان کی جاتی ہے۔ تنقیۂ تام کے بعد بقدر نو ماشے روزانہ کھلائیں:۔

معجون: پوست ہلیلہ زرد، پوست ہلیلہ کابلی، ہلیلہ سیاہ ہر ایک پندرہ تولے، سونٹھ، مرچ سیاہ، کندر ہر ایک دو تولے، کوٹ چھان کر دو چند شہد میں معجون بنائیں۔

ضماد۔ ایلوا، مرکی، لوبان، تخم سویا برابر وزن لیں اور سرکہ میں پیس کر ضماد کریں۔

(نوٹ) میتھی کی کھچڑی کھلا کر اوپر سے قے آور دوا یک کا جوشاندہ شہد ملا کر پلائیں اور خوب قے کرائیں۔ اور کئی روز تک ایسا کرتے رہیں اور یہ ضماد پاؤں پر لگائیں تو اس سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

ضماد:۔ بابونہ، مرچ سیاہ، اجوائن، تخم سویا، چوب چینی، بارنگ بانس کی جڑ۔ شہد ملا کر برابر ضماد کرتے رہیں۔

مذکورۂ بالا علاج کے علاوہ مؤلف اقتباس تحریر فرماتے ہیں کہ جس طرف کے پاؤں میں مرض ہو اسی طرف کی فصد باسلیق کھولیں اور مقیات و مسہلات بلغم و سوداسے بار بار مادّہ کا تنقیہ کریں۔ مادّہ کو تحلیل کرنے والے ضمادات و نطولات استعمال کریں۔ رگ مابض کی فصد کریں اور خاص عضو کا تنقیہ کرنے کی غرض سے جونکیں لگوائیں یا پچھنے اچھی طرح لگوانے کے بعد دیسے بھٹ (جنگلی انجیر کے مانند درخت ہے) یا ارنڈ کے پتے روغن گل سے چرب کرکے باندھیں تاکہ رطوبت خوب نکلے۔ ایک ہفتے میں چار مرتبہ پچھنے یا جونکیں لگوائیں اور یہی پتے بندھوائیں اور یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں اس کے بعد زخموں کو بھرنے والے مرہم لگائیں۔ لیکن اگر آرام نہ ہو تو جن رگوں اور جن مقامات سے مرض کی ابتدا ہوئی ہے اس جگہ کو بار بار داغیں۔ اور اگر زخموں کی وجہ سے پاؤں گلنے لگے تو پاؤں کو کاٹ دیں۔

اس مرض کی جدید تحقیقات کے پیش نظر تجربہ کے بعد مندرجۂ ذیل دوائیں استعمال کرانی مناسب ہیں:۔

(صبح) جوہر سم الفار دو چاول مکھن ایک تولہ میں ملا کر دیں۔

(حب اعجون عشبہ نو ماشے عرق ماء الجبن، تولے یا بکری کے دودھ کے ساتھ کھلائیں۔

ڈاکٹر صاحبان اس مرض میں آرسینک (سم الفار) استعمال کرتے ہیں اور آرسینک آیوڈائیڈ کو زیادہ مفید بیان کرتے ہیں۔

سوال

میرے نزدیک کمزوری اور لاغری مرض ہیں۔ بدقسمتی سے میں ان ہی امراض کا شکار ہوں۔ باوجود اس کے کہ میں نے اپنا بہت علاج کرایا، اور باوجود اس کے کہ میں عمدہ عمدہ غذائیں کھاتا ہوں، لیکن روز بروز کمزور ہوتا جاتا ہوں۔ کیا آپ مجھے کچھ مشورہ دیں گے۔ میں چاہتا ہوں کہ تن درست ہو جاؤں۔ ازراہِ کرم میرے لیے کوئی پروگرام بنا دیجیے میں اس پر عمل کروں گا۔

محمد رفیق۔ گھالیار

جواب

تن درست اور خوش و خرم رہنا ہر انسان کا حق ہے۔ ہم جب قدرتی اصول سے غفلت برتنے لگتے ہیں، اپنے رہنے سہنے اور

کھانے پینے کے طریقے منشائے قدرت کے خلاف کر لیتے ہیں اور اصول حفظ صحت کی پابندی نہیں کرتے تو طرح طرح کے مرض ہمیں گھیر لیتے ہیں اور جسم کا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے اور وہ کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے۔ ستم بالائے ستم یہ کہ جب ہم تن درست ہونا اور خوش و خرم ہونا چاہتے ہیں تو وہ طریقے اختیار کرتے ہیں جو خلاف قدرت اور اصلاً غلط ہوتے ہیں۔

آپ نے تن درستی حاصل کرنے کے لیے علاج بھی کرایا اور عمدہ عمدہ غذائیں بھی کھائیں، لیکن آپ نے یہ نہیں جانا کہ آپ کے مرض کا علاج یہ نہیں۔ مجھے یقین ہے کہ کمزوری اور لاغری کو دوائیں دور نہیں کر سکتیں۔ اگر معدہ اور آنتیں اور جگر اپنا اپنا کام صحت کے ساتھ نہیں کر رہے ہیں تو عمدہ سے عمدہ غذا کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ بلکہ یہ غذا جسم میں بیماری کے جراثیم چھوڑ دے گی۔

آپ کے حالات سے میں نے اندازہ کیا ہے کہ آپ ورزش کی طرف ایک سرے سے توجہ نہیں کرتے اور یہی بنیادی غلطی ہے جب تک آپ اپنے جسم کے ایک ایک حصہ کو باقاعدہ حرکت نہیں دیں گے اور بافتوں میں توڑ پھوڑ نہیں ہو گی اس وقت تک آپ کا جسم غذا کو نہ طلب کرے گا اور نہ عمدہ سے عمدہ غذا ہی جزو بدن ہو گی۔

آیئے آپ کے لیے میں ایک پروگرام بنا دوں۔ اگر آپ اور نہ صرف آپ بلکہ دوسرے بھی، اس پر عمل کریں گے تو اس سے خاطر خواہ فائدہ پہنچے گا:-

(۱) آپ کے لیے ۷ گھنٹے کی نیند ضروری ہے اپنے حالات کے مطابق آپ سونے جاگنے کے اوقات متعین کر لیجیے۔ مثلاً رات کو دس بجے سو جایئے اور صبح ۵ بجے بیدار ہو جایئے اور اس پر اس سختی سے عمل کیجیے کہ سونے، جاگنے کے اوقات میں حتی الامکان فرق نہ آئے۔

(۲) صبح بیدار ہو کر منھ ہاتھ دھویئے۔ گرمیاں ہوں تو جسم پر بھی پانی ڈال لیجیے۔ اس کے بعد صاف کپڑے پہن کر گھر سے نکل جایئے اور کسی ایسے میدان میں پہنچ جایئے جو آپ کے گھر سے دو تین میل دور ہو۔ یہاں پہنچ کر ۲۰-۲۵ بار گہرے سانس لیجیے اور کسی صاف جگہ بیٹھ جایئے۔ اور سورج نکلنے کا انتظار کیجیے۔ گرمیاں ہوں اور محفوظ جگہ ہو تو قمیص اور بنیان بھی اتار ڈالیے اور سورج کی کرنیں جسم پر دس پندرہ منٹ پڑنے دیجیے۔ اس کے بعد اٹھ کر گھر چلے آیئے۔

میں نے آپ کو گھر سے دو میل دور میدان میں بھیج بھی دیا اور بلا بھی لیا، اس کے معنی یہ ہوئے کہ میں نے آپ کو صبح کی بہترین ورزش کرا دی۔ صبح کو ٹہلنا دنیا کی سب سے بہتر ورزش ہے۔ آپ نے نہ صرف ورزش کر لی بلکہ صبح کی شعاعوں سے بھی جو صحت کا خزانہ تھا اسے بھی لوٹ لیا اور گہرے سانس کے ذریعہ آکسیجن کو خون میں شامل کر لیا جو آپ کے تمام اعضا میں قوت اور شوخی پیدا کر دی۔

(۳) روزانہ غسل کرنا آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ جب آپ ٹہل کر گھر آئیں تو سب سے پہلے غسل کیجیے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کے فائدے زیادہ ہیں لیکن جاڑوں میں ٹھنڈا پانی برداشت نہ ہو تو نیم گرم پانی مناسب ہے۔

غسل کا مقصد صرف یہ نہیں ہونا چاہیے کہ آپ جسم پر پانی کے دس پانچ لوٹے ڈال لیں۔ اس سے کوئی فائدہ حاصل نہ ہو گا مسامات جلد جلد کے بند رہ جائیں گے اور جسم کا گندا کثیف مادہ خارج نہیں ہو گا۔ غسل کا فائدہ اسی وقت حاصل ہو سکتا ہے کہ جب بدن کو خوب رگڑا جائے۔ کوئی اچھی قسم کا صابن بھی استعمال کر لینا چاہیے۔

(۴) غسل کے بعد آپ کو ضرور بھوک لگے گی یعنی صبح پانچ بجے سے اب تک آپ نے جو کشمکش کی ہے اس کی وجہ سے جسم میں اتنی توڑ پھوڑ ہو گئی ہے کہ جسم کو غذا کی ضرورت ہے۔ لہٰذا آپ ناشتہ کیجیے۔ ناشتہ میں دودھ، انڈا یا ایک آدھ عمدہ قسم کا پھل آپ کے لیے کافی ہے۔ اس کے سوا آپ کچھ نہ کھایئے۔

(۵) اگر آپ دماغی محنت زیادہ کرتے ہیں تو دوپہر کا کھانا آپ کا ہلکا ہونا چاہیے۔ تھوڑا سا گوشت، روٹی، چاول وغیرہ کھایئے اور ایک سیب وغیرہ پھل کھا لیجیے۔ رات کا کھانا آپ بھوک کے مطابق کھایئے۔ سونے سے تین چار گھنٹے پہلے کھانا کھانا آپ کے لیے ضروری ہے۔ رات کے کھانے کے بعد کوئی پھل بھی کھایئے۔

آپ کے لیے میں خاص طور پر لکھتا ہوں کہ آپ عمدہ غذا کی طرف توجہ نہ کیجیے۔ سادہ غذا کھایئے اور اتنی مقدار میں کھایئے کہ آپ کا معدہ ہضم کر سکے۔

میرا یقین ہے کہ آپ نے اپنا پروگرام بھی بنا لیا جو میں نے اوپر بتایا ہے اور پوری پابندی سے اس پر عمل کر لیا اور آپ کو کوئی خاص مرض بھی نہ ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ تن درست نہ ہو جائیں۔

"م۔ ی"

مجرّبات

دوائے مقوّی اجزا :- مروارید ناسفتہ، زُمرد سبز، یاقوت سرخ، ورق طلا، ورق نقرہ ہر ایک تین ماشے، زعفران چار ماشے، مشک، عنبر ڈھائی ڈھائی ماشے، کچلہ مدبّر تین ماشے، جوہر کھنگ (ایکسٹریکٹ کیپنے بس انڈیکا)، خراطین مصفّٰے ایک ایک تولہ، اسگند ناگوری، ثعلب مصری، ریگ ماہی، ہلیلہ شتر اعرابی، ست لوبان، کشتہ شنگرف، کشتہ فولاد، کشتہ ابرک سفید ہر ایک چھ ماشے، روح کیوڑہ، روح بید مشک، روح گلاب، روغن بادام شیریں۔

ترکیب تیاری :- جواہر کو علیحدہ اور مشک اور زعفران کو علیحدہ عرقیات کی روحوں میں ایک دن مسلسل کھرل کریں۔ عنبر کو روغن بادام میں پگھلالیں۔ تینوں کشتوں کو ایک جگہ کرلیں۔ باقی کی دواؤں کا سفوف تیار کرلیں۔ اب ان سب کو ایک بڑی کھرل میں ڈال دیں اور ورقیات بھی اوپر سے ڈالیں اور مسلسل کھرل کریں حتیٰ کہ خوب باریک سفوف تیار ہو جائے۔

ترکیب استعمال :- اس دوا کی مقدار خوراک دو رتی ہے۔ صبح کے وقت دو رتی دوا تین تولے مکھن میں ملا کر کھائیں اوپر سے دودھ پی لیں۔ اگر اتنا مکھن ہضم نہ ہو تو مکھن کم استعمال کریں۔

فوائد :- یہ دوا اعصاب کو بے حد قوت دیتی ہے۔ اس کے علاوہ تمام اعضائے رئیسہ و شریفہ پر اثر انداز ہوتی ہے چنانچہ اس کے کھانے سے فرحت پیدا ہوتی ہے۔ تمام جسم میں چستی آجاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے اور خون صالح پیدا ہوتا ہے۔

حبوب مقوّی و ممسک اجزا :- کچلہ مدبّر دو تولے، شاہ دیمک تین عدد، مشک خالص تین ماشے، آدھ سیر آب کریلہ خام (جس میں تخم نہ پڑا ہو) میں ان اجزا کو خوب کھرل کریں حتیٰ کہ پانی خشک ہو جائے پھر چنے برابر گولیاں بنالیں اور ایک گولی صبح اور ایک شام مکھن میں رکھ کر نگل لیا کریں۔ اوپر سے دودھ بھی پی لینا چاہیے۔

فوائد :- مقوّی باہ ہیں اور جلد اثر دکھاتی ہیں۔ دو تین ہفتے مسلسل استعمال کرلینی چاہییں۔

(حکیم اکبر حسین الہ آبادی)

حبّ طلا فولادی اجزا :- موصلی سفید، تودریین، بہمنین، ثعلب مصری، شقاقل مصری، جدوار، دارچینی، خولنجان ہر ایک ایک تولہ، لونگ چھ ماشے، ریگ ماہی تین ماشے، مغز نارجیل ایک تولہ، بالچھڑ، سُعد، زعفران، جند بید ستر تین تین ماشے، مشک، عنبر، مروارید، کشتہ طلا، کشتہ فولاد، ہر ایک ایک ماشہ، روح کیوڑہ، روح گلاب۔

ترکیب تیاری :- زعفران اور مروارید کو روح کیوڑہ میں علیحدہ کھرل کرلیں اور مشک کو عرق گلاب میں کشتوں اور عنبر کو علیحدہ رہنے دیں۔ باقی کی تمام دواؤں کا سفوف تیار کرلیں، اس سفوف میں کھرل کی ہوئی چیزیں ملادیں اور کشتے بھی۔ بعد میں عنبر کو ذرا سے روغن بادام شیریں میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب عنبر پگھل جائے تو اسے بھی سفوف میں ملادیں۔ اس مرکب کی روح کیوڑہ کی مدد سے مونگ برابر گولیاں بنالیں اوپر سے سونے کے ورق چڑھالیں۔ ترکیب استعمال :- ایک گولی صبح اور ایک رات کو سونے سے ایک گھنٹہ پہلے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ فوائد :- ضعفِ اعصاب کے لیے خاص چیز ہیں ان کے استعمال سے باہ کا ضعف خاص طور پر وہ جو عصبی کمزوری کی وجہ سے ہو، دور ہو جاتا ہے۔

(حکیم گنگا رام گاندھی - کامل طب و جراحت)

دوائے اطفال اجزا :- سعد کوفی، نارجیل دریائی، طباشیر کبود، قاقلہ صغار، کاکڑا سنگی، تیس، زہر مہرہ، فلفل دراز، صدف مرواریدی، ست گلو، دانہ الائچی خرد ہر ایک ایک تولہ۔ کوٹ چھان کر ایک سفوف بنائیں اور ایک سے چار رتی تک ماں کے دودھ میں گھس کر دیں۔

فوائد :- بچوں کی بدہضمی، بخار، کھانسی، دست، قبض اور پیچش کو دور کرتا ہے۔ اس کے روزانہ استعمال سے بچے نہایت طاقتور اور سرخ رنگ ہو جاتے ہیں اور ان کا ہاضمہ کبھی خراب نہیں ہوتا۔

(حکیم محبوب الرحمٰن، حکیم حاذق اٹھرا ضلع ہوشیارپور)

لندن کے اسپتالوں کا فارماکوپیا

شعبۂ اطفال

مسلسل

از جناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی، لاہور

۴۶ - لائم واٹر ۳۰ منم

گلیسرین ۱۰ منم

سپرٹ منتھاپپ ۲ "

کاڈلیور آئل ۳۰ "

ایملشن بنالیں اور صبح وشام بعد غذا دیں۔

دق الاطفال کے لیے مفید ہے۔

۴۷ - وائنم فیرائی ۳۰ منم

پوٹاسیم کارب ½ گرین

کاڈلیور آئل ۳۰ منم

صبح وشام بعد غذا دیں۔ خنازیر کے لیے مفید ہے۔

۴۸ - کاڈلیور آئل ۱۵ منم

گم اکیشیا ۲½ گرین

آئرن ٹارٹریٹ ۱½ "

سیرپ ۳۰ منم

ایکوا سنے من ۱ ڈرام

ایسی ایسی ایک ایک خوراک بعد غذا دیں۔

دق الاطفال کے لیے مفید ہے۔

۴۹ - کسٹر آئل ۵ منم

میوسیلج ٹراگاکنتھ ۱۵ منم

سیرپ ۱۰ منم

ایکوا ۱ ڈرام

ایملشن بنالیں اور ایسی ایک ایک خوراک ہر تیسرے گھنٹے پر دیں۔

قولنج، قبض اور پیچش کے لیے مفید ہے۔

۵۰ - کسٹر آئل ۵ منم

سوڈا بائیکارب ۲ گرین

سپرٹ کلوروفارم ۳ منم

ڈل واٹر ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

قولنج، پیچش، اسہال عفنی، نفخ اور درد شکم کے لیے مفید ہے۔

۵۱ - پوٹاسیم آیوڈائیڈ ۱ گرین

سپرٹ ایمونیا ایرومیٹک ۲ منم

ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں دو تین بار دیں۔

دمہ (ضیق النفس) اور امراض قلب (ورم قلب) کے لیے مفید ہے۔

۵۲ - پوٹاسیم آیوڈائیڈ ۱ گرین

پوٹاسیم بائیکارب ۱ گرین

ایکوا منتھاپپ ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

دمہ، عسر تنفس اور ضیق النفس کے لیے مفید ہے۔

۵۳ - پوٹاسیم آیوڈائیڈ ۱ گرین

لائیکوار ہائیڈرارجرائی پرکلورائیڈ ۵ منم

ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

آتشک اور سمیت آتشک کے ازالہ کے لیے مفید ہے۔

۵۴ - کونین سلفیٹ ½ گرین

ایسڈ سلفیورک ڈائیلیوٹ ۱ منم

گلیسرین ۱۵ منم

ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

ملیریا کے لیے مفید ہے۔

۵۵ - کونین سلفیٹ ½ گرین

لائیکوار فیرائی پرکلورائید ۲ منم

گلیسرین ۵ منم

ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

سرخبادہ، زہرباد اور مزمن ملیریا کے لیے مفید ہے۔

۵۶ - ریوبرب ۱ گرین

سوڈا بائیکارب ۱ "

سیرپ جنجر ۵ منم

ایکوا منتھاپپ ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

سوء ہضم، نفخ شکم اور پیٹ کے درد کے لیے مفید ہے۔

۵۷ - ریوبرب ۱ گرین

سوڈا بائیکارب ۲ "

ایمونیا کارب ½ "

سیرپ جنجر ۲ منم

ایکوا منتھاپپ ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

سوء ہضم، نفخ شکم اور درد شکم کے لیے مفید ہے۔

۵۸ - ٹنکچر ریوبرب ۵ منم

سپرٹ ایمونیا ایرومیٹک ۳ "

ایرومیٹک چاک پاؤڈر ۵ گرین

ایکوا منتھاپپ ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں دو بار پلائیں۔

نفخ شکم اور سوء ہضم کے لیے مفید ہے۔

۵۹ - پوٹاسیم سائٹریٹ ۲ گرین

لائیکوار ایمونیا ایسی ٹیٹ ۳۰ منم

ایکوا کمفر ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔

ہر قسم کے بخار کے لیے مفید ہے۔

موسم برسات میں صحت اور تن درستی کی حفاظت

برکھا رُت برسات یعنی بارش کا موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک رہتا ہے لیکن ہندستان کے جنوبی، مغربی اور وسطی علاقوں میں جون کا مہینہ شروع ہوتے ہی آسمان پر کالی کالی گھٹائیں جھومنے لگتی ہیں۔ مور اور پپیہے اپنی عاشقانہ صداؤں سے فضا میں گونج پیدا کر دیتے ہیں۔ مورنی اپنی مستانہ خرامی سے اور مور اپنے رقص حسین سے فرش زمردیں کو روند ڈالتا ہے۔ پانی کا چھینٹا پڑتے ہی سوکھے ہوئے درخت ہری ہری چادریں اوڑھ لیتے ہیں۔ نباتات میں ایک دم زندگی کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے اس موسم کو ہندستان کی بہار کہتے ہیں۔ کوئل اور پپیہا برسات کی بہار میں بلبل کی نمائندگی کے لیے مخصوص ہے۔ اس میں شک نہیں کہ برسات اور خاص طور پر ساون ایک عجیب طرح کی بہار رکھتی ہے اور بہار آفرینی کا ایک دلچسپ جادو بھی۔ اس مہینے میں سینوں میں ہوکیں اٹھنے لگتی ہیں اور درد و خم کھائے ہوئے پپیہے کی "پی کہاں" بہت سی ہجر نصیب ہستیوں کو یہ کہنے پر مجبور کر دیتی ہے،

ساون آیا تم نہیں آئے!

مگر برسات کی ان ساری بہاروں کا مزا برسات کی ان ستم ظریفیوں سے کرکرا ہو جاتا ہے جو پانی کی بوندوں اور جنگل کی سرسبزیوں میں چھپی ہوئی ہوتی ہیں۔

برسات کی ستم ظریفیاں ۔ برسات کو اس کی محبت آفریں بہاروں کے باوجود طبی اصول سے سال کا بدترین اور خطرناک موسم کہا جاتا ہے۔ برسات کی کالی گھٹائیں اور ان کی آڑ میں بجلی کا شوخی و شرارت کی نیت سے سنہری لباس میں جلوہ دکھانا حقیقت میں ایک کھلی ہوئی ستم ظریفی ہے۔ بارش میں گرمی اور نمی کی زیادتی کے باعث گھاس پھوس اور دوسری نباتات کا گلنا اور سڑنا ضروری ہے۔ یہ سڑاند بخارات میں مل کر ہوا کو خراب کر دیتی ہے۔ گرمی اور سردی کے لحاظ سے موسم میں اعتدال نہیں ہوتا۔ ذرا سی دیر میں سردی ہو جاتی ہے اور ذرا سی دیر میں گرمی کی شدت سے پسینہ بہنے لگتا ہے۔ ان جلدی جلدی تبدیلیوں سے صحت کی کشتی بالکل اس طرح ہچکولے کھانے لگتی ہے جیسے دریا میں ایکا ایکی طوفان آجانے سے ناؤ ڈانواں ڈول ہو جاتی ہے۔ ہوا کو سڑے ہوئے بخارات کی آمیزش خراب کر دیتی ہے اور پانی کو زمین کی گندگی جو پانی میں شامل ہو کر کنوؤں میں چلی جاتی ہے، خراب کر دیتی ہے۔ اس طرح ہوا اور پانی جو زندگی کے لیے نہایت ضروری اور مقدم ہیں خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کی خرابی سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور طرح طرح کی بیماریاں مثلاً ہیضہ، دست، پیچش اور موسمی بخار (میریا) پیدا ہو جاتی ہیں۔

برسات کی احتیاطیں برسات میں تبدیلیاں بہت جلد جلد ہوا کرتی ہیں اس لیے جسم کا خون پتلا اور معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ سردی لگنے یا رات کو کھلی ہوا میں سونے سے پھیپھڑوں، جگر اور تلی میں خون جمع ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس اندیشے سے بچنے کی غرض سے موٹے کپڑوں کا پہننا ضروری ہے۔ برسات میں سبز ترکاریوں کے زیادہ کھانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے ہری ترکاریوں کے کھانے میں کافی احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ زیادہ پانی بھی نہ پینا چاہیے۔ کچے اور گلے ہوئے پھل ہرگز نہ کھائیں۔ کھانا بھوک سے ذرا کم ہی کھائیں۔ جماع سے پرہیز کریں۔ گیلی اور سیلی جگہ میں قیام نہ کریں۔ پیٹ بھرا ہونے کی حالت میں سونے سے پرہیز کریں۔ کھانے کے ساتھ سرکہ، پیاز، پودینہ، اچار اور چٹنی ضرور کھائیں۔

برسات کا لباس بارش کے دنوں میں خشک اور موٹے کپڑے پہنیں تاکہ ٹھنڈی ہوا سے جسم محفوظ رہے۔ گیلے کپڑے ہرگز نہ پہنے جائیں۔ پسینے کی حالت میں کپڑے اتارنے میں جلدی نہ کریں۔

برسات میں غسل روزانہ نہانا ہر موسم میں مفید ہے۔ برسات میں بھی روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ لیکن جہاں تک ممکن ہو غسل کے لیے گرم پانی استعمال کریں۔ اور پسینہ کی حالت میں غسل نہ کریں۔ غسل کے بعد تولیے سے بدن کو خوب پونچھ ڈالیں، پھر سوکھے کپڑے پہن لیں۔

برسات میں غذا نہایت لطیف اور جلد ہضم ہونے والی کھانی چاہیے۔ باسی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس موسم میں عام طور پر

پکوان کا دستور ہے۔ اس میں شک نہیں کہ یہ دستور مفید ہے مگر تیل کا پکوان کھانے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ برسات میں سبز ترکاریوں کی کثرت بھی مضر ہے۔ جو پھل برسات میں پیدا ہوتے ہیں ان کے کھانے میں بھی احتیاط ضروری ہے۔

برسات میں پانی کی احتیاط

برسات میں زمین کی ساری گندگیاں اور کثافتیں مینہ کے پانی میں مل کر مسامات کے ذریعے کنووں میں پہنچ جاتی ہیں اور کنووں کا پانی خراب ہو جاتا ہے۔ برسات کی وجہ سے کنووں کا پانی اوپر تک چڑھ آتا ہے۔ اس پانی کے پینے سے بہت سی مہلک بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ ہیضہ پانی کی اسی قسم کی خرابی سے ہوا کرتا ہے۔ پھر خراب پانی پینے سے ہضم پر ضرور ہی اثر پڑتا ہے۔ اس لیے پانی کو پکا کر یا باقاعدہ طبی اصول سے فلٹر کر کے پینا چاہیے۔ خالی معدہ پر پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ پانی بھی نہ پینا چاہیے۔

برسات میں صحت کی حفاظت

اس موسم میں پانی کی خرابی سے قوت ہاضمہ خراب نیز معدہ اور جگر پر کافی اثر پڑا کرتا ہے اور اس وجہ سے اکثر بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ ہیضہ، دست، پیچش وغیرہ بیماریاں ہضم کی خرابی سے پیدا ہوا کرتی ہیں۔ ان بیماریوں سے محفوظ رہنے اور ان کے خلاف جسم کی قوت مدافعت کو بیدار رکھنے کی غرض سے روزانہ صبح و شام شربت اکسیر خاص ایک ایک تولہ دودھ میں ڈال کر پی لینا گویا برسات کے سارے خطروں سے بچ جانا ہے۔ شربت اکسیر خاص جگر، معدہ، آنتوں اور تلی کے افعال کو درست حالت میں رکھتا ہے اور خون کے سرخ ذرات (ریڈ بلڈ کارپسلز) کو قوی اور زیادہ کر کے جسم کی طاقت کو برقرار رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ برسات میں شربت اکسیر خاص استعمال کرنے والے دور اندیش حضرات سخت بیماریوں کی تکلیف اور مالی نقصان سے بالکل محفوظ رہتے ہیں۔ شربت اکسیر خاص ہر قسم کی بیماری کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتا ہے اور مسلسل تجربات نے برسات کی بیماریوں سے بچانے کے سلسلے میں شربت اکسیر خاص کی اہمیت کو بہت زیادہ بڑھا دیا ہے۔ شربت اکسیر خاص موسمی بخاروں کے حملے سے بھی بچا لیتا ہے اور اس کا راز صرف یہ ہے کہ شربت اکسیر خاص خون پیدا کرنے والے تمام اعضاء پر پورا اقتدار قائم کر لیتا ہے تو بہتر سے بہتر خون پیدا کرتا ہے جس کے باعث قوتِ مدافعت بہت بڑھ جاتی ہے جو بیماریوں کے جراثیم اور زہروں کو بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔

برسات کی بیماریاں

برسات میں اکثر بیماریاں ہضم کی خرابی سے ہوتی ہیں۔ بعض مہلک امراض دوسرے اسباب سے بھی ہوتے ہیں یہاں سب کا الگ الگ ذکر کیا جائے گا۔

ہیضہ:- یہ برسات کی خاص بیماری ہے۔ اس میں قے اور دست بہت ہوتے ہیں جو مریض کو نڈھال کر دیتے ہیں۔ کبھی کبھی نبضیں بھی غائب ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔

علاج:- قلزم ۵ قطرے، عرق پودینہ ۵ تولے میں ڈال کر بار بار پلاتے رہیں۔ اگر عرق پودینہ دستیاب نہ ہو تو صرف قلزم کی چند بوندیں پانی میں ڈال کر پلائیں اور اس وقت تک پلاتے رہیں جب تک قے اور دست بالکل بند نہ ہو جائیں۔

پیچش

پیچش میں اگر مروڑ اور اینٹھن ہو تو احتیاطاً روغن انڈی (کیسٹر آئل) ۲ تولے، دودھ میں ملا کر مریض کو پلا دینا چاہیے۔ اس کے بعد اگر ضرورت ہو تو پیپلج کی ایک ایک خوراک دن میں دو بار دینی چاہیے۔ پیچش بعض اوقات موسمی بخاروں کے زہر کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں پیٹ کے مروڑ اور اینٹھن دور ہو جانے کے بعد قرص آجامیہ دن میں تین بار ہدایتوں کے مطابق استعمال کرائیں تاکہ موسمی بخار کا زہر جسم سے خارج ہو جائے۔

دست۔ برسات میں ہضم اور معدہ کی خرابی سے اکثر دست آنے لگتے ہیں۔ ذرا کھانے میں زیادتی ہوئی اور پیٹ میں گڑبڑ ہو کر دو چار دست آ گئے۔

علاج:- پیٹ میں خرابی کا احساس ہوتے ہی قلزم کی ۵ بوندیں عرق پودینہ ۵ تولے یا پانی میں ڈال کر پلائیں۔ پھر بھی دست آنے لگیں تو فوراً پیپلج کی ایک ایک خوراک دن میں تین مرتبہ دیں۔ دستوں کے دوران میں غذا ہلکی اور زود ہضم کھائیں ورنہ پیچش ہو جانے کا ڈر رہتا ہے۔

برسات کی خاص اور مہلک بیماری

موسمی بخار یعنی ملیریا ہے جو ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے آتا ہے۔ پرانے خیال کے مطابق اس بخار کا سبب مواد کا سڑنا ہے۔ اگرچہ جدید و قدیم تحقیقات میں زیادہ فرق نہیں، کیونکہ کسی چیز کے سڑنے سے جراثیم کا پیدا ہونا لازمی ہے اور جدید نظریات کے پیش نظر تعفن بغیر جراثیم کے ممکن نہیں۔ تاہم موسمی بخاروں کے سلسلے میں اطبائے فرنگ کی تحقیقی کاوشیں قابلِ داد ہیں اور ان سے کسی طرح چشم پوشی ممکن نہیں۔

موسمی بخار برسات یا برسات کے آخر میں سارے ہندستان میں پھیل جاتا ہے۔ کوئی گاؤں اور کوئی شہر اس کے پنجۂ ظلم سے نہیں بچ سکتا۔ اتنی بات ضرور ہے کہ گرم ملکوں میں زیادہ اور ٹھنڈے ملکوں میں کم ہوتا ہے۔ نشیبی مقامات، ترائی اور پہاڑوں کے دامن میں موسمی بخاروں کا بہت

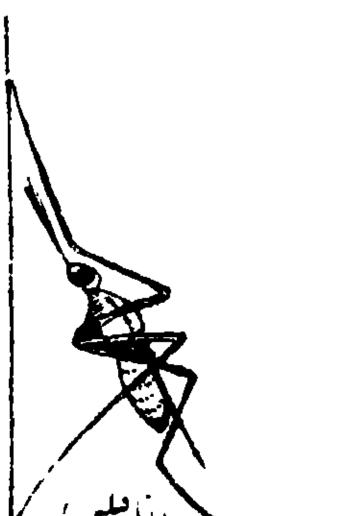
زیادہ شور رہتا ہے۔ برسات میں رطوبت اور نباتات کی زیادتی سے مچھر بہت زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور ان کے انڈوں اور بچوں کی حفاظت کا بھی اس موسم میں معقول بندوبست ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہندوستان جیسے ملک میں جہاں ابھی موسمی بخاروں کی اہمیت اور ہلاکت آفرینی ہی کو اچھی طرح نہیں سمجھا گیا مچھروں کے خطرے کو کیوں محسوس کیا جا سکتا ہے۔ اگر ایسا محسوس بھی کیا جائے تو ایسے غریب اور مفلس ملک میں وہ انتظامات کس طرح کیے جا سکتے ہیں جو مچھروں سے بچنے کے لیے ضروری ہیں۔ جن لوگوں کو تن ڈھانکنے کے لیے کپڑے اور شکم پری کے لیے روٹی میسر نہیں وہ مچھر جالی اور مچھر مار دواؤں کا کیوں کر تصور کر سکتے ہیں۔ ان حالات میں قدرتی طور پر ہندوستان میں بھی موسمی بخاروں کی کثرت ہونی چاہیے چنانچہ یہ واقعہ ہے کہ موسمی بخاروں کی وبا اس وقت سب وباؤں اور بیماریوں سے زیادہ پھیلنے والی ہے۔ اور جتنی موتیں سال بھر میں موسمی بخاروں سے ہوتی ہیں اور کسی بیماری میں نہیں ہوتیں۔ اگرچہ چیچک، دست، ہیضہ اور بدہضمی کی شکایتیں بھی برسات میں ہوا کرتی ہیں لیکن موسمی بخار کی لرزہ خیز وبا کو ان سب سے بڑھ کر اہمیت حاصل ہے۔ ہندوستان میں کوئی مرض موسمی بخاروں کی طرح عام اور کثرت سے پھیلنے والا نہیں ہے۔ ہندوستان کے شہروں اور دیہات میں ہر سال ہر خاندان کے ہر شخص پر موسمی بخار کا کچھ نہ کچھ ضرور حملہ ہوتا ہے اور بہت سے اسی ظالم بخار کے ہاتھوں اپنی زندگیاں کھو بیٹھتے ہیں۔

مصیبت پر مصیبت یہ ہے کہ موسمی بخاروں کا سلسلہ اور ان کے مہلک نتیجے صرف برسات ہی تک محدود نہیں رہتے بلکہ جب ایک دفعہ کسی پر موسمی بخار کا حملہ ہو جاتا ہے تو جگر، تلی اور آنتوں وغیرہ پر کچھ ایسا اثر پڑتا ہے کہ ٹوٹ ٹوٹ کر سال بھر تک بلکہ اکثر اوقات کئی کئی سال تک بخار آتا رہتا ہے۔ خون کے سرخ ذرے ناقص اور کم ہو جاتے ہیں خون پتلا پڑ جاتا ہے۔ پیٹ بڑا ہو جاتا ہے۔ چہرہ اور ہاتھ پاؤں ورم جاتے ہیں۔ بدنصیب ہندوستان میں ہزار دو ہزار نہیں بلکہ لاکھوں بیمار دیکھے جا سکتے ہیں۔ سرکاری رپورٹوں کی رو سے پورے ہندوستان میں

ہر سال دس لاکھ موتیں صرف موسمی بخاروں سے ہوتی ہیں۔ ہندوستان میں عام طور پر موسمی بخاروں کو بہت معمولی خیال کیا جاتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ موسمی بخار نہایت مہلک اور نتیجوں کے اعتبار سے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ موسمی بخاروں کے نتیجہ میں بہت سی ایسی بیماریاں ہو جاتی ہیں جو جان لیکر ہی ٹلتی ہیں۔ نمونیا، سل، ضعف، اور جلندر کے علاوہ مردوں کو ضعف باہ اور عورتوں کو بانجھ پن کی بیماری بھی موسمی بخاروں کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔

موسمی بخاروں سے بچاؤ

انگریزی کی ایک ضرب المثل ہے **Prevention is better than cure** یعنی احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ اسی طرح عربی کا ایک قول ہے۔ الاجتناب افضل من الدوا یعنی پرہیز دوا سے بہتر ہے۔ اس اصول پر عقلمندی کا تقاضا یہی ہے کہ آدمی مریض بننے سے پہلے ہی مرض سے بچنے کی کوشش کرے۔ موسمی بخاروں کا سبب یقینی طور پر ایک خاص قسم کا مچھر ہے جسے انافیلس (Anopheles) کہتے ہیں۔ اس مچھر کے کاٹنے سے اس بخار کے جراثیم بدن میں پہنچ جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ بڑھتے اور پھیلتے جاتے ہیں۔ اس لیے مچھروں سے بچنے کی پوری کوشش اور تدبیر کرنی چاہیے۔ گھروں کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے کوڑا کرکٹ اور کسی قسم کی گندگی گھر میں نہ رہنے دیں۔ خالی مٹکے، گھڑے، گملے اور دوسری بے کار چیزیں جو مچھروں کے رہنے اور ان کے نشو و نما میں امداد دیتی ہیں، گھر میں نہ رہنے دیں۔ گھر میں کبھی کبھی گندک، لوبان، گوگل یا نیب کے پتے جلائیں۔ مچھر جالی کا استعمال کرنا چاہیے۔ کسی مرطوب جگہ پر ہرگز قیام نہ کریں۔ مگر یہ تدابیر موسمی بخاروں سے بچنے کے لیے یقینی نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ موسمی بخاروں سے بچنے کی قطعی مؤثر اور یقینی تدبیر کی جائے۔



(انافیلس)
ملیریا کا مچھر حالتِ سکون میں



معمولی مچھر
حالتِ آرام میں

موسمی بخاروں سے بچاؤ کی یقینی ترکیب

صرف یہ ہے کہ ہمدرد دواخانہ دہلی کے تیار کیے ہوئے قرص اجامیہ باقاعدہ روزانہ استعمال کیے جائیں۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں سے بچانے اور ان کی باری روکنے کا نہایت سائنٹی فک اور زود اثر علاج ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخار (ملیریا) کی جدید اور قدیم تحقیقات کے نتائج کو سامنے رکھ کر

تیار کیے گئے ہیں اور فلسفۂ جراثیم پر نہایت گہری نگاہ ڈالنے کے بعد ان کے اجزا اور اوزان کی ترتیب عمل میں آئی ہے۔ اگرچہ قرص اجامیہ بالکل دیسی چیزوں سے تیار کیے گئے ہیں لیکن یورپ و امریکا کی تازہ عملی تحقیقات سے پورا فائدہ اُٹھایا گیا ہے اور قرص اجامیہ میں اس قسم کے اجزا شامل کیے گئے ہیں جو مچھروں کے ذریعہ سے جسم انسان میں داخل ہونے والے جراثیم کو جلد سے جلد ہلاک کر ڈالتے ہیں اور جسم انسانی میں ایسی مناعت (امیونٹی) (Immunity) پیدا کر دیتے ہیں جو اس قسم کے بخاروں کے کیڑوں کا پوری سختی اور شدت سے مقابلہ کرتی ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں کے کیڑوں کی پناہ گاہوں جگر، تلی اور خون کے سرخ ذرات (ریڈ کارپسلز) اور مراکز دماغیہ کو موسمی بخاروں کے زہر سے بالکل محفوظ رکھتے ہیں اور ان کی یہ مسلمہ طاقتیں ایک بار نہیں ہزاروں مرتبہ آزمائی جا چکی ہیں۔ اگر موسمی بخاروں کے جراثیم جسم میں داخل ہو چکے ہیں تو قرص اجامیہ کی یقینی تاثیروں کی مضبوط اور تجربہ کار فوج انھیں ہلاک کر ڈالتی ہے اور جسم کی کوئی پناہ گاہ قرص اجامیہ کی بے پناہ طاقت سے موسمی بخاروں کے جراثیم کو محفوظ نہیں رکھ سکتی۔ یہ جہاں جا کر چھپتے ہیں، قرص اجامیہ کی قوت ایک آزمودہ کار جاسوس کی طرح وہیں چھاپہ مار کر ہلاک کر دیتی ہے۔ جسم میں قریب یا دور کا کوئی ایسا حصہ نہیں جہاں قرص اجامیہ کی تاثیر جلد سے جلد نہ پہنچ جاتی ہو اور خون کے سرخ ذروں کو فوری امداد نہ پہنچاتی ہو۔

قرص اجامیہ اور موسمی بخار

قرص اجامیہ موسمی بخاروں (ملیریا) سے بچانے کے لیے ایک ایسے مضبوط "ٹینک" کا کام دیتے ہیں جس پر مچھروں کی فوج اور ان کے "پانچویں کالم" (جراثیم) کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ قرص اجامیہ کھانے کے بعد انسان موسمی بخاروں کے خطروں سے بالکل مطمئن ہو جاتا ہے۔ مچھر کاٹتے رہیں لیکن خون اور اس کے سرخ ذرے (کارپسلز) پر قرص اجامیہ مچھروں کی پھیلائی ہوئی زہریلی گیس سے بچنے کا ایسا نقاب (گیس ماسک) ڈال دیتے ہیں جو مچھروں کی چھوڑی ہوئی اس گیس کو قطعاً بے کار کر دیتا ہے۔

قرص اجامیہ اور بدیسی دوائیں

باہر سے جو دوائیں موسمی بخاروں کے لیے ہندستان میں آتی ہیں وہ بہت زیادہ گرم و خشک ہوتی ہیں۔ اور ہندستان خود ایک گرم ملک ہے پھر یہاں کے باشندوں کی طبیعتیں حد سے زیادہ مختلف ہیں۔ اس لیے عموماً باہر سے آئی ہوئی دوائیں ہندستانی مزاجوں کے موافق نہیں آتیں۔ کسی سے کان بجنے لگتے ہیں، کوئی بدن پیلا کر دیتی ہے اور اس کے استعمال کے بعد مریض پر یرقان کے حملہ کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ بعض جراثیم کی پناہ گاہوں پر کوئی اثر نہیں کرتیں۔ مثلاً کونین کا جگر پر کوئی خاص اثر نہیں ہوتا اور جب موسمی بخاروں کے جراثیم رگوں سے بھاگ کر جگر میں چھپ جاتے ہیں تو کونین ان کا کچھ نہیں بگاڑ سکتی۔ ایٹبرین میں یہ بات نہیں مگر وہ خون پر ایسا بُرا اثر کرتی ہے کہ جسم زرد ہو جاتا ہے اور یرقان کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ ہندستانی اس قسم کی دواؤں کو مسلسل استعمال کرتے ہیں تو ان کو سخت نقصان ہوتا ہے۔ اکثر نازک مزاجوں کو سرے سے گرم دوائیں راس ہی نہیں آتیں اور باہر سے آئی ہوئی دواؤں کی تیاری کے وقت ان باتوں کا بالکل خیال ہی نہیں رکھا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ یونانی طریق علاج میں سخت ہدایت کی جاتی ہے کہ مریضوں کا علاج مقامی جڑی بوٹیوں کے ذریعہ سے کرنا چاہیے۔ ان حالات میں موسمی بخاروں کو روکنے اور ان کے کیڑے ہلاک کرنے کے لیے قرص اجامیہ بہترین اور نہایت قابل اعتماد دوا ہے۔ اس میں کوئی ایسی گرم و خشک دوا، جو انسانی مزاج میں دفعتاً تغیر پیدا کر دے، شامل نہیں ہے۔ اس کی تاثیریں ایک تدریجی سرعت کے ساتھ عمل کرتی ہیں، جو طبعی حالات سے کبھی نہیں ٹکراتیں۔

قرص اجامیہ

میں کوئی زہریلی یا گرم و خشک ناجائز دوا شامل نہیں ہے۔ حقیقت میں یہ

امرت کی ٹکیاں

ہیں جو ہندستانی آب و ہوا اور ہندستانیوں کے مزاجوں نیز یہاں کے آب و ہوا، مختلف مقامات اور ملکی تغیرات کو پیش نظر رکھ کر بجلی کی مشینوں سے بغیر ہاتھ لگائے بنائی جاتی ہیں۔ موسمی بخاروں سے بچنے کے لیے **جولائی سے اکتوبر تک** بلکہ نومبر تک ہر تندرست آدمی کو ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ قرص اجامیہ ضرور استعمال کرنا چاہییں۔ جس دن قرص اجامیہ کھانے کا ارادہ ہو اس روز صبح سویرے ہی منہ ہاتھ

دھوکر ایک عدد قرص اجامیہ تازہ نیبو کے شربت کے ساتھ یا صرف پانی کے ساتھ کھائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک ٹکیہ کھائیں۔ اگر قبض ہو تو رات کو دو عدد قرص مسہل، جو قرص اجامیہ کے ساتھ ہی دیے جاتے ہیں، نیم گرم پانی کے ساتھ کھا کر سو رہیں۔ صبح کو دو تین اجابتیں آکر آنتیں صاف ہو جائیں گی اور طبیعت چاق و چوبند ہو جائے گی۔ آنتیں صاف ہو جائیں تو قرص اجامیہ ایک عدد روز کی ترکیب کے مطابق کھائیں اور ہفتہ میں ایک یا دو دن اسی طرح کھائیں۔ مگر ہر مرتبہ دست لینے کی ضرورت نہیں۔ اس طرح بالیقین آپ ایک قابل قدر دیسی دوا کی طاقت سے جو نئی اور پرانی تحقیقات کی روشنی میں بنائی گئی ہے، موسمی بخاروں کے حملہ سے بچ جائیں گے اور

موت کا صور

جو ہر سال جولائی سے اکتوبر تک برسات میں ملیریا مچھروں کے ذریعہ سے تمام ہندوستانیوں کے کانوں میں پوری قوت سے پھونکتی ہے، آپ کے کانوں میں اس کی آواز نہ پہنچے گی۔

ملوں اور فیکٹریوں کے غریب مزدور

جن کی صحت اور تندرستی سے براہِ راست کارخانہ داروں کو فائدہ پہنچتا ہے، اگر موسمی بخاروں سے بچنے کی غرض سے ہفتہ میں ایک یا دو دن قرص اجامیہ کھا لیا کریں تو ملوں اور فیکٹریوں کے کاموں میں مزدوروں کی بیماری سے ہرگز خلل نہیں پڑ سکتا۔ لکان کارخانہ جتنا روپیہ مزدوروں کو موسمی بخاروں سے بچانے پر صرف کریں گے اس سے بہت زیادہ اپنے کارخانوں کو موسمی بخاروں کی پھیلائی ہوئی مزاحمت سے بچا کر مزدوروں کی تندرستی کی بدولت حاصل کریں گے

ریلوں، عمارتوں اور سڑکوں کے ٹھیکہ دار

جو برسات میں یا برسات کے بعد ایک دم سینکڑوں مزدوروں کے بیمار پڑ جانے سے ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ رہتے ہیں اور کام ختم کرنے کی میعاد گزر جانے کا خطرہ انھیں لرزہ براندام کر دیتا ہے، اگر اپنے محنتی اور مستعد مزدوروں کو قرص اجامیہ کھلائیں تو بڑے اطمینان سے وقت پر بلکہ وقت سے پہلے اپنا کام ختم کر کے بے شمار دولت اور نیک نامی کی عزت حاصل کر سکتے ہیں۔

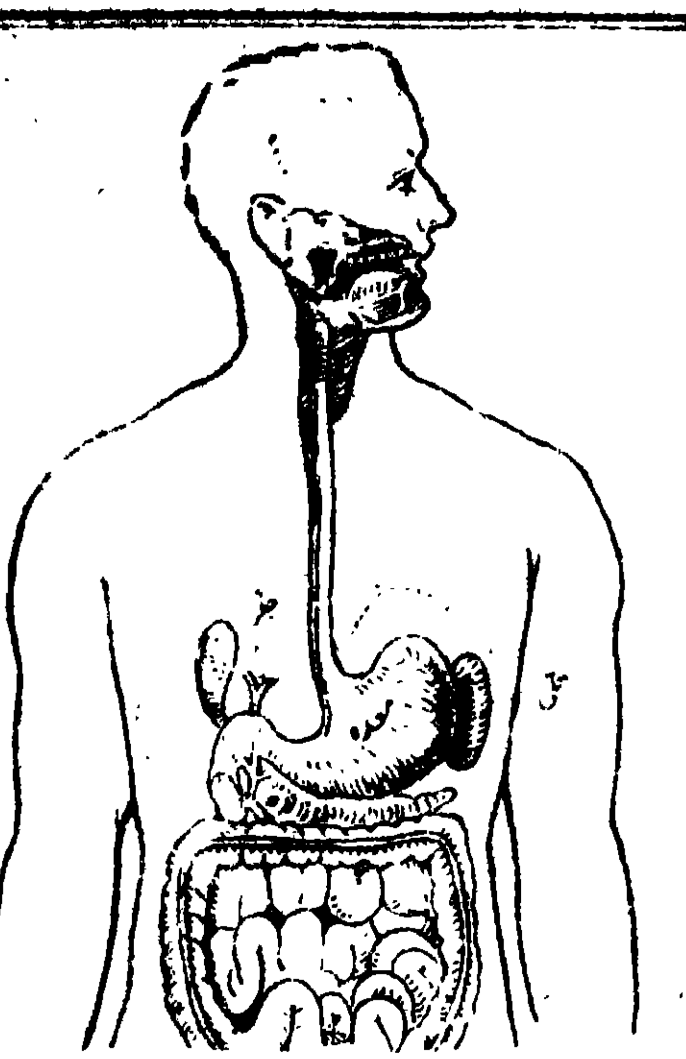
بخاروں کی فوج پر حملہ

موسمی بخاروں کے پیچھے پیچھے ایک زبردست اور ٹڈی دل فوج ہوتی ہے جسے ہر وقت کمک پہنچتی رہتی ہے۔ یہ عظیم الشان لشکر مچھر کے منہ سے بدن میں داخل ہو کر خون کے سرخ ذروں (ریڈ کارپسلز) پر ایسا شدید حملہ ہوتا ہے کہ انسان کی قوتِ مدافعت (Immunity) ذرا سی دیر ڈال کر ہار مان لیتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی بیمار پڑ جاتا ہے۔ یہ خطرناک فوج حقیقت میں موسمی بخاروں کے وہ جراثیم ہیں جو انافیلس مچھر کے ذریعہ سے آدمی کے خون میں پہنچ کر بخار کا باعث ہوتے ہیں۔ ان جراثیم کو مارنے اور ان کے اندر ہی اندر بڑھنے کی طاقت کو روکنے کے لیے اب تک قرص اجامیہ سے بہتر کوئی دوا بازار میں نہیں آئی۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں اور اس کے امدادی لشکر پر ایسی کاری ضرب لگاتے ہیں کہ پھر اس کو سنبھلنے کا موقع نہیں ملتا۔

قرص اجامیہ کا طریقۂ عمل

قرص اجامیہ معدہ میں پہنچ کر بغیر کسی غیر ضروری دیر کے وہاں کی رطوبت میں گھل مل کر ایک سیال کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ پھر فوراً خون میں شامل ہو کر خون کے سرخ ذروں (ریڈ کارپسلز) کی حفاظت کرتا ہے اور قوتِ مدافعت کو ابھارتا ہے۔ اگر موسمی بخاروں کے جراثیم بدن میں موجود ہوتے ہیں اور خون کے سرخ ذرات پر ان کا قبضہ ہو جاتا ہے تو قرص اجامیہ کی تاثیر ایک ماہر جنگ سپہ سالار کی طرح خون کے ایسے سرخ ذروں کو جو ابھی بخار کی فوج کے حملے سے بچے ہوئے ہیں فوراً اپنی پناہ میں لے لیتی ہے۔ پھر ان کا رخ خون کے ایسے ذروں کی طرف ہوتا ہے جن کی سرخی سیاہی میں تبدیل ہو چکی ہے۔ قرص اجامیہ کی حیرت انگیز مگر سائنٹفک تاثیر اس سیاہی کو جسے ڈاکٹر اصطلاح میں میلے نین (Melanin) کہتے ہیں، دور کر کے جراثیم کے اندر ہی اندر بڑھنے کو روک دیتی ہے۔ جو جراثیم پختہ ہو چکے ہیں ان پر قرص اجامیہ تیسری مرتبہ نہایت خونخواری کے ساتھ حملہ کرتا ہے اور آخر کار انھیں بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ خون کے مردہ دانوں کو قرص اجامیہ مناسب

واستوں سے خارج کرنے میں طبیعت کی امداد کرتا ہے۔ اس طرح زیادہ سے زیادہ تین چار دن کے اندر قرص اجامیہ نہایت خاموشی اور بغیر کسی بحران کے اندر ہی اندر موسمی بخار کے جراثیم کو پنپنے اور بڑھنے سے بھی روک دیتا ہے اور جو جراثیم پختہ ہو جاتے ہیں انھیں بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں کے جراثیم کی تینوں قسموں یعنی (۱) طفیلی جراثیم ملیریائی (Plasmodium Malariae) (۲) گول جرم ملیریا (Plasmodium Vivax) (۳) ہلالی جرم ملیریا (Laverine Malarial) کو ہلاک کرنے کی زبردست کامیابی کے سلسلے میں اب تک ہزاروں مریضوں پر آزمایا جا چکا ہے۔ اور بار بار مریضوں کے خون کا کیمیائی امتحان کرنے کے بعد تصدیق کی جا چکی ہے کہ قرص اجامیہ کی یہ تاثیریں بالکل مسلم اور سائنٹفک ہیں۔



قرص اجامیہ معدہ میں پہنچ کر بغیر کسی عفونت وردی دیر کے وہاں کی رطوبت میں گھل مل کر ایک سیال کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ پھر وہاں خون میں شامل ہو کر خون کے سرخ ذروں (رنگ کا پیمانہ) کی حفاظت کرتا ہے۔

موسمی بخاروں میں قرص اجامیہ کا استعمال

یہاں قرص اجامیہ کے استعمال کا نہایت سادہ اور آسان طریقہ لکھا جاتا ہے۔ آگے چل کر موسمی بخاروں کے ذیل میں الگ الگ اس کے استعمال کے طریقے لکھے جائیں گے۔ قرص اجامیہ کے استعمال کی پہلی شرط یہ ہے کہ آنتوں کی اچھی طرح صفائی کر لی جائے۔ مگر یاد رہے کہ ہر وہ دوا جو دست لے آئے آنتوں کی صفائی کے لیے کافی نہیں ہے۔ اسی لیے ہمدرد دواخانہ دہلی نے قرص اجامیہ کی اہمیت اور اس کی تاثیروں کی علمی حد بندی کا لحاظ رکھتے ہوئے آنتوں کی صفائی کے لیے بھی ایک بہترین دوا قرص مسہل کے نام سے تیار کی ہے (قرص اجامیہ کی شیشی میں یہ قرص موجود ہوتے ہیں) اس میں خاص طور پر ایسی دوائیں شامل ہیں جو آنتوں کی صفائی بھی کرتی ہیں اور قرص اجامیہ کے لیے میدان بھی صاف کرتی ہیں۔ قرص اجامیہ استعمال کرنے سے پہلے رات کو سوتے وقت دودھ یا گرم پانی کے ساتھ ۲ عدد قرص مسہل کھا لیے جاتے ہیں۔ صبح کو نہایت آرام سے دو تین اجابتیں ہو جاتی ہیں۔ جس دن قرص مسہل کھائے جائیں اگر اس دن سوائے دودھ یا ساگو دانے کے کچھ اور نہ کھایا جائے تو بہت اچھا ہے۔ اگلے دن جب دست ہو چکیں تو قرص اجامیہ ایک عدد کھا کر اوپر سے عرق گلاب ۵ تولے یا عرق بید مشک ۵ تولے پی لیا جائے۔ لیموں کے شربت اور سنترے یا میٹھے (موسمی) کے رس سے بھی قرص اجامیہ کھائے جا سکتے ہیں صرف دودھ بھی کافی ہے۔ قرص اجامیہ ایک عدد صبح کو پھر ایک عدد دوپہر کو پھر ایک شام کو کھانا چاہیے۔ پھر اگلے دن اسی طرح تین قرص کھائے جائیں اور چار دن تک مسلسل کھاتے رہیں۔ گویا چار دن میں بارہ قرص کھا لیں۔ اگر دوسرے تیسرے دن بخار رک جائے پھر بھی قرص اجامیہ کا استعمال بند نہ کریں۔ بلکہ پورے بارہ قرص کھائیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ اگر بخار زیادہ ہو یعنی سو ڈگری سے اوپر ہو تو قرص اجامیہ نہ کھائیں۔ جب بخار سو سے نیچے ہو جائے فوراً ایک ٹکیہ کھائیں۔ اس صورت میں یہ بھی خیال رکھیں کہ ہر چار گھنٹے کے بعد ایک قرص کھلاتے رہیں۔ کیونکہ ایسی صورت میں صبح، دوپہر اور شام کی قید نہیں باقی رہے گی۔ قرص اجامیہ عورت، مرد، بوڑھے اور بچے بلا تکلف استعمال کر سکتے ہیں۔ بچوں کو آدھا قرص دینا چاہیے۔

موسمی بخار کے متواتر حملے

موسمی بخار خواہ کسی قسم کا ہو اس کے متعلق یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جب ایک مرتبہ کسی پر اس کا حملہ ہو چکتا ہے تو پھر بار بار اور متواتر حملے ہوتے رہتے ہیں اور جب تک اس کے جراثیم کا بالکل قلع قمع نہیں ہو جاتا یہی صورت رہتی ہے۔ موسمی بخاروں کے جراثیم کی حفاظت کا

مضبوط قلعہ انسان کے بدن میں تلی ہے یہیں وہ جراثیم پناہ لیتے ہیں اس لیے قرص اجامیہ کے استعمال سے بخار رفع ہوجائے تو اس کے بعد جگر اور تلی نیز جراثیم کی دوسری پناہ گاہوں کو صاف اور ان کی طاقت بحال کرنے کی غرض سے دو تین شیشیاں

شربت اکسیر خاص

کی ضرور پی لینی چاہییں یہ شربت جگر، تلی، معدہ اور تمام ایسے اعضاء کے افعال کو درست کرکے ان کی طاقت بحال کرتا ہے جو خون بناتے ہیں یا خون بنانے میں مدد دیتے ہیں اور جسم کی قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے اور جب قوتِ مدافعت اصل حالت پر آجاتی ہے تو موسمی بخاروں کے جراثیم فتح حاصل نہیں کرسکتے۔ شربت اکسیر خاص بڑوں (بالغوں) کو ایک تولہ کی مقدار میں دودھ میں ڈال کر صبح وشام پینا چاہیے۔ بچوں کو چھ ماشے یعنی چائے کا ایک چمچہ دینا چاہیے

مختلف قسم کے بخار اور قرص اجامیہ

اب مختلف موسمی بخاروں میں قرص اجامیہ کے استعمال کے طریقے لکھے جاتے ہیں:۔

روزانہ بخار

یہ بخار روزانہ چڑھتا ہے۔ اس میں ایک بار سے دوسری بار تک چوبیس گھنٹے کا فصل ہوتا ہے۔ اس بخار چڑھنے سے پہلے جمائیوں اور انگڑائیوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹوٹتے ہیں۔ پھر جسم کے رونگٹے کھڑے ہوجاتے ہیں اور شدت کا جاڑا لگتا ہے۔ دانت بجنے لگتے ہیں جی متلاتا ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ جسم کی حرارت ۱۰۴ یا ۱۰۵ تک ہوجاتی ہے۔ سردی لگ چکنے کے بعد مریض کو سخت گرمی معلوم ہوتی ہے۔ درد سر ہوتا ہے آخر پسینہ آکر بارہ گھنٹے میں بخار اتر جاتا ہے۔

علاج:۔ بخار کی حالت میں تھوڑا تھوڑا عرق گاؤزبان پلاتے رہیں۔ قے کی تکلیف زیادہ ہو تو آلو بخارا منہ میں ڈالیں۔ درد سر شدید ہوجائے تو قرص مثلث دو عدد پانی میں گھس کر پیشانی پر لگائیں۔ رات کو سوتے وقت دو عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو ایک عدد قرص اجامیہ عرق گلاب یا بیدمشک ۵ تولے کے ہمراہ کھلائیں۔ دوپہر اور شام کو پھر ایک ایک قرص اسی ترکیب سے دیں۔ اگلے دن پھر صبح، دوپہر اور شام کو ۳ قرص اجامیہ کھلائیں اور چار دن تک برابر کھلاتے رہیں۔ چار دن کے بعد کمزوری رفع کرنے اور بخار لوٹنے کے خطرے کو دور کرنے اور جگر اور تلی کو درست کرنے کی غرض سے شربت اکسیر خاص ایک تولہ صبح کے وقت دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ شام کو پھر شربت اکسیر خاص کی ایک خوراک پلائیں اور کم سے کم دو شیشیاں پی لیں۔

تجاری کا بخار

اس بخار کو ٹرشین فیور (Tertian fever) کہتے ہیں۔ اس کی علامتیں روزانہ بخار سے ملتی جلتی ہوتی ہیں اور اس کی مدت چھ گھنٹے سے آٹھ گھنٹے تک ہوتی ہے۔

علاج:۔ پیاس، متلی اور درد سر رفع کرنے کی غرض سے وہی تدبیریں کریں جو روزانہ بخار میں لکھی گئی ہیں۔ اور رات کو سوتے وقت دو عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو ایک عدد قرص اجامیہ عرق گلاب یا تازہ پودینے کے شربت یا سنترے اور میٹھے کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک قرص کھلائیں۔ چار دن میں پورے بارہ قرص کھلا دیں۔

چوتھیا بخار

یعنی کوارٹن فیور (Quartan fever) یہ بخار تین دن بیچ دیکر آیا کرتا ہے۔ اسی لیے اسے چوتھیا بخار کہتے ہیں۔ اس کی علامتیں وہی ہیں جو روزانہ بخار میں لکھی گئیں

علاج:۔ رات کو سوتے وقت ۲ عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو جب دست ہو چکیں تو قرص اجامیہ ایک عدد نیم گرم دودھ یا عرق گلاب سے کھلائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک ٹکیہ کھلائیں اور چار دن تک برابر کھلاتے رہیں۔

ہر وقت چڑھے رہنے والے بخار:۔ بعض موسمی بخار ہر وقت چڑھے رہتے ہیں۔ کبھی صبح یا دوپہر کو بخار ہلکا

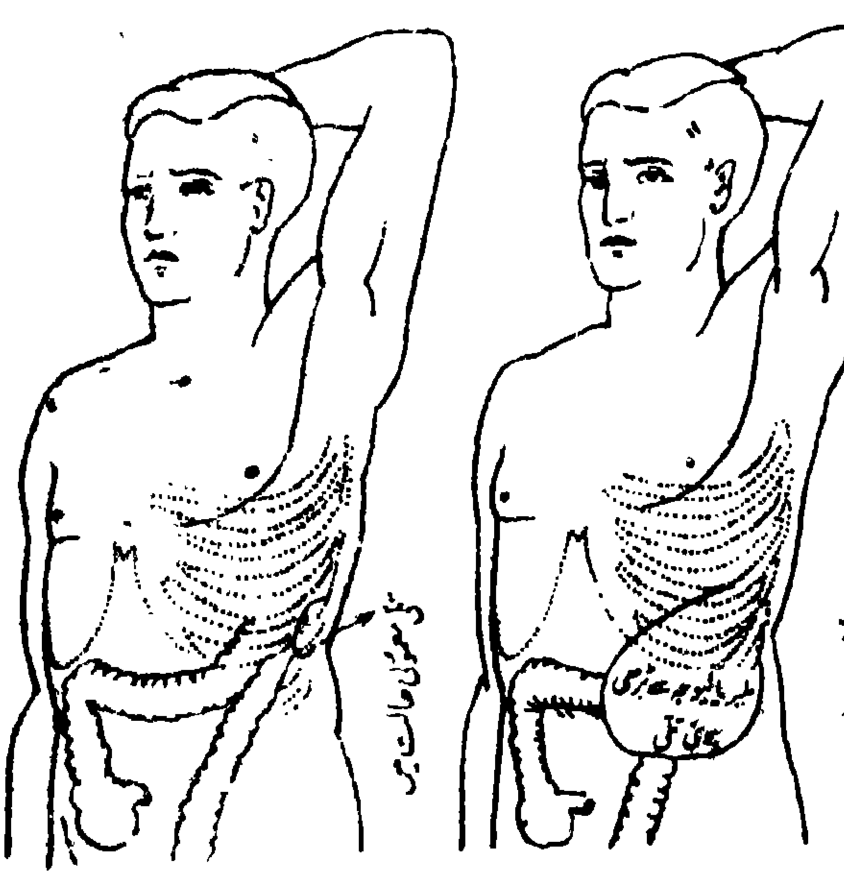
ہوجاتا ہو اور پھر تیز ہونے لگتا ہو۔ جو بخار ہر وقت چڑھا رہتا ہو پہلے اس کو اتارنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کے لیے عرق تیفودیہ ۵ تولے بار بار پلاتے رہیں۔ جب بخار سو سے نیچے ہو جائے فوراً ایک عدد قرص اجامیہ کھلا دیں اور رات کو قرص مسہل ۲ عدد کھلائیں۔ آنتیں صاف ہو جانے پر دل تو بخار اتر جائے گا ورنہ سو سے نیچے آجائے گا اور یہی وقت قرص اجامیہ کے استعمال کا ہوگا۔ جب تک بخار سو سے نیچے رہے قرص اجامیہ کی ایک ایک ٹکیہ تازہ نیبو کے شربت یا سنترے کے رس کے ساتھ کھلاتے رہیں۔

ایک خاص بات

موسمی بخاروں کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں کہ جس وقت بخار بہت تیز ہو جائے اور مریض بہکنے لگے تو پیشانی پر سرد پانی میں کپڑا بھگو کر رکھ دیں یا سر پر سرکہ ایک تولہ اور روغن گل ایک تولہ میں ملا کر ملیں یا اس میں بھگو کر رکھیں اور غذا میں دودھ یا آش جو دیں۔ سوڈا اور آش جو ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔ چپاتی اور بکری کا شوربہ یا مونگ کی دال دینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ مونگ کی کھچڑی، پالک اور خرفہ کی ترکاری بھی دے سکتے ہیں برف چبانا، سوڈا اور لیمن پلانا بھی اچھا ہے۔ میووں میں انار، سنترہ اور انگور کھلائیں۔ قے اور متلی کی تکلیف میں نیبو کاٹ کر اس پر نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر چوسیں۔ دیر ہضم اور گرم غذا بھی نہ کھائیں۔

موسمی بخاروں کے بعد کی کمزوری

موسمی بخاروں کے بعد ایک خاص قسم کی کمزوری ہو جاتی ہے جس میں خون کم زور ہو جاتا ہے۔ رنگ مٹیالا یا زردی مائل ہو جاتا ہے۔ آنکھیں کچھ زرد ہو جاتی ہیں طبیعت پر سستی اور کاہلی غالب رہتی ہے کبھی ہلکا بخار ہو جاتا ہے۔ قبض رہتا ہے کبھی دست آنے لگتے ہیں تلی بڑھ جاتی ہے اور مریض بوڑھا معلوم ہونے لگتا ہے۔



علاج: موسمی بخاروں کے بعد کی نقاہت سے بچنے کا بہترین اور کامیاب علاج شربت اکسیر خاص کا استعمال ہے اگر موسمی بخاروں کے بعد شربت اکسیر خاص کی دو تین شیشیاں پلا دی جائیں تو یہ کیفیت پیدا ہی نہیں ہو سکتی۔ اگر بدقسمتی سے موسمی بخاروں کے بعد شربت اکسیر خاص استعمال نہ کیا سکے اور مریض اس قسم کی نقاہت کا شکار ہو جائے تو جگر اور تلی کی اصلاح کریں اس کے لیے بھی شربت اکسیر خاص کا استعمال مناسب ہے۔ روزانہ صبح اور شام کو شربت اکسیر خاص ایک تولہ کی مقدار میں دودھ میں ملا کر پلائیں۔ تلی جب زیادہ بڑھی ہوئی ہو تو ذوبانی کی ایک خوراک پانی میں ڈال کر دن میں تین بار دیں۔ جب تلی کم ہو جائے تو شربت اکسیر خاص استعمال کریں۔

دواؤں کی قیمتیں

جن دواوں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے نیچے لکھی جاتی ہیں۔

نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت
آلو بخارا	۱ سیر	۸ ر	روغن گل	۱ تولہ	۰ ر	عرق پودینہ	۱ بوتل	۴ ر	قرص جامعیہ (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۱۲ ر
پیچ	۲۴ خوراک	عہ ر	شربت اکسیر خاص			عرق تیفودیہ	۱ "	۶ ر	قرص خلت	۱ درجن	۳ ر
ذوبانی	۱ شیشی	۱۲ ر	۲۰ خوراک	۱ شیشی	عہ ر	عرق گاؤزبان	۱ "	۳ ر	قل زم	۱ شیشی	عہ ر
روغن ارنڈی	۱ تولہ	– ر	عرق بید مشک	۱ بوتل	۱۴ ر	عرق گلاب	۱ "	۱۴ ر			



رُوسی کزک کیسے تن درست نظر آتے ہیں! جنگلوں، دریاؤں، جھیلوں اور پہاڑوں کی تازہ ہوا سخت محنت مشقت کی زندگی کی وجہ سے ان کا خون صاف اور بیر بہوٹی کی طرح سُرخ رہتا ہے۔

ہم شہروں کے رہنے والوں کو جنگلوں، پہاڑوں، جھیلوں اور دریاؤں کی تازہ ہوا کہاں میسر ہے!

روسی کزکوں کی طرح ہمارے معدے جاڑوں کی لذیذ مقوی غذاؤں کو کہاں ہضم کر سکتے ہیں؟ اس لیے موسم بہار آتے ہی ہمارے جگر اور معدے میں زہر پیدا ہو جاتا ہے اور یہ زہر خون میں پھیل کر چیچک، خسرہ، کن پھیڑے، حلق میں ورم، پھوڑے پھنسیاں اور خارش وغیرہ پیدا کر دیتا ہے۔

اگر آپ کا خون پتلا، کم زور، ہلکے خراب رنگ کا، یا زہریلا ہے، جیسا کہ موسم بہار میں ہو جاتا ہے، تو آپ ان امراض کا کیوں کر مُقابلہ کر سکتے ہیں؟

اَب موسم بہار میں آپ جادُو اثر، خون صاف کرنے والی سائنٹی فک ایجاد صافی (رجسٹرڈ) ضرور پیا کیجیے۔ اور اپنی عورتوں اور بچوں کو بھی، پچیس، تیس روز تک ضرور پلائیے۔ اس سے آپ کا اور آپ کے بچوں کا خون رُوسی کزکوں کی طرح صاف اور سُرخ رہے گا اور آپ تمام سال چاق وچوبند رہیں گے۔

صافی (رجسٹرڈ)

آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے +

قیمت ایک شیشی (۱۰ خوراکیں) دس آنے (۱۰/)

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی



دِق اور سِل کی مریضہ موت کے آغوش میں پہنچ چکی تھی!

لیکن ماءُ الحیات اور قرص سحر نے اُس کو دوبارہ زندگی عطا کردی

یہ مریضہ دق اور سِل کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی۔ تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنا دیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہوگئی تو اس نے ہمدرد دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی۔ اس کا خط بیحد دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دواخانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دوائیں ماءالحیات اور قرص سحر بھیجدیں۔ چنانچہ ان دونوں دواؤں کے ۴۰ روز استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونیکی تصدیق کی ہے۔

ماءُ الحیات ہمدرد دواخانہ کا وہ نایاب عرق ہے جو ایک ایسے نسخے سے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دواخانہ ہی کو حاصل ہے۔ اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سِل کے جراثیم قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر:۔ اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی گئی ہوئی طاقت واپس آئے۔ چنانچہ ماءالحیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

دِق اور سِل کا نیا علاج:۔ ہمارے اس طریق علاج کو دق اور سل کا بالکل نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہو چکے ہیں۔ چالیس روز میں یقینی طور پر شفا ہو جاتی ہے۔

ماءالحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش بھیجتے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے۔ ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان تیر بہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے۔ یعنی قرص سحر فی ٹکیہ ۲ اور ماءالحیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے۔ ۲ روپے۔

روزانہ ایک ٹکیہ اور ۵ تولے عرق دیا جاتا ہے۔ مفصل پرچہ ترکیب استعمال دواؤں کے ساتھ

یہ خاتون لکھتی ہیں:۔

منیجر صاحب ہمدرد دواخانہ

میں زندگی سے مایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا نے مجھے بچا لیا معلوم نہیں کہ اس نے کیا اثر تھا کہ میرے حلق میں آتی بخار جاتا کم ہو گیا زندگی میں کمی ہو گئی۔ پھیپھڑوں کی شورش کم ہو گئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بلغم کا معائنہ کرایا تو دق اور سل کے جراثیم ناپید تھے"

[illegible] الیس

ہمدردِ صحت

دہلی

حفظِ صحت و طب کا ماہوار مصور رسالہ

سرپرستی:- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد نمبر ۱۱ — نومبر ۱۹۴۲ء — نمبر ۵

فہرست مضامین

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

تاریخ الاطباء

اطبائے عہدِ مغلیہ

حکیم ہمام

از جناب حکیم ڈاکٹر سید علی کوثر صاحب چاندپوری

حکیم ہمام حکیم ابوالفتح گیلانی کے چھوٹے بھائی تھے۔ آپ کا نام ہمایوں تھا۔ اکبر کے دربار میں رسائی ہوئی تو پاسِ ادب سے نام تبدیل کر لیا۔ ہمام کو یہ بات کیوں کر گوارا ہو سکتی تھی کہ شہنشاہ کے باپ کے ہم نام ہوں۔ پہلے ہمایوں قلی سے مخاطب رہے پھر خود ہی اکبر نے حکیم ہمام سے موسوم کر لیا۔

حکیم ہمام خط شناسی اور شعر فہمی میں یگانۂ روزگار تھے۔ نہایت فصیح اور خوش قیافہ تھے۔ مخلوق کی کارسازی میں فراخ دلی کا حصہ لیتے تھے۔ بادشاہوں کے دربار میں رہنے اور ان کی ہم نشینی و ندیمی کے نازک فرائض کو نباہنے کی ان میں بڑی اہلیت تھی۔ حکیم کو دربار میں چھ صدی منصب حاصل تھا اور بکاول بیگی کی خدمت پر مامور تھے۔ دسترخوانِ خاصہ ان کے سپرد تھا۔ منصب کے لحاظ سے حکیم ہمام کو زیادہ امتیاز نہ تھا لیکن مصاحبت اور قربِ شاہی کے اعتبار سے یہ مخصوص درجے اور امتیاز کے مالک تھے۔ ملکی اور فوجی مہمات میں ہمام نے ناموری پیدا نہیں کی مگر دربار شاہی میں اس کو جو رسوخ حاصل تھا وہ ان کے علمی مرتبے کے شایانِ شان تھا۔

حکیم دربارِ اکبری کی مجلس قانون ساز کا رکن بھی تھا۔ اس مجلس میں راجہ ٹوڈرمل، فیضی، امیر فتح اللہ شیرازی، نظام الدین بخشی اور حکیم ابوالفتح جیسی ہستیاں شامل تھیں۔ اس مجلس نے باہمی مشورت سے دفاتر کے لیے قواعد مرتب کیے تھے اور حساب کے ایسے ضوابط بنا دیے تھے جن پر تمام محاسب یکساں طور پر عمل کرتے تھے اور مقررہ ضوابط کی وجہ سے تحریرات میں کوئی اختلاف رونما نہ ہوتا تھا۔

مؤرخین نے حکیم کی طبی قابلیت کے سلسلہ میں صرف اتنا لکھا ہے کہ طبیعات و طبابت سے بھی آشنا تھا۔ لیکن طبابت حکیم کا خاندانی ورثہ تھا۔ بڑے بھائی ابوالفتح بھی حکیم تھے۔ چھوٹے بھائیوں نے بھی اس فن کی تحصیل کی تھی، پھر اولاد میں بھی یہ فن منتقل ہوا ایسی صورت میں یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ ہمام کی طبی استعداد معمولی نہ ہوگی۔ فیضی کی انشا میں حکیم ہمام کے نام متعدد خطوط ہیں۔ فیضی جیسا انشا پرداز کسی عام اور ناقابلِ التفات آدمی کو مخاطب کرنے والا نہ تھا۔

حکیم ہمام عمر میں تو اپنے نامور بھائی ابوالفتح سے چھوٹے تھے مگر علمی استعداد میں ان سے کم نہ تھے۔ دونوں بھائی سنہ ۹۸۳ ہجری میں ساتھ ساتھ دربار میں آئے اور ساتھ ہی ساتھ ملازم ہوئے۔

تاریخ ہندوستان کے مصنف رقم طراز ہیں کہ سنہ ۹۸۳ ہجری میں حکیم ابوالفتح، حکیم ہمایوں اور حکیم نورالدین گیلان سے آئے تھے۔ بڑے بھائی نے ندیمی کے ذریعے سے بادشاہ کے دربار میں رسوخ پیدا کیا اور اس کی خوشامد کر کے دین و مذہب کی راہ میں اس کے ساتھ چلا اور آگے چل کر بہت جلد اعلیٰ درجے کا تقرب حاصل کیا۔[1]

ملا عبدالقادر بدایونی نے زمرۂ اطبا میں ان کا تذکرہ کرتے ہوئے لکھا ہے کہ ہمام ابوالفتح کا چھوٹا بھائی تھا مگر اخلاق کے اعتبار سے بڑے بھائی سے بہتر تھا اگرچہ خیر محض نہ تھا مگر شرِ محض بھی نہ تھا۔

---

[1] تاریخ ہندوستان جلد ۵ صفحہ ۸۱۶

حکیم ہمام کو دربار اکبری میں جو رتبہ اختصاص حاصل تھا اس کا اندازہ اس واقعہ سے ہوسکتا ہے کہ جب عبداللہ خاں ازبک نے مراسلہ در ممالک ماوراء النہر تحائف شہنشاہ اکبر کے دربار میں بھیجے و سنہ ۹۹۴ ہجری میں اس کا جواب بہت سے قیمتی تحائف کے ساتھ حکیم ہمام کی سفارت میں بھیجا گیا۔ عبداللہ خاں کو جو خط لکھا گیا ہے اس کی تصنیف کا فخر شیخ ابوالفضل جیسے انشا پرداز کو حاصل ہے۔ شیخ نے حکیم ہمام کے متعلق نامہ مذکور میں لکھا ہے:۔

"افادت وحکمت پناہ زبدہ مقربان ہواخواہ عمدۂ محرمان کار آگاہ حکیم ہمام را کہ خلوص راست گفتار و مرد درست کردار است و از ابتدائے ملازمت ملازم بساط قرب بودہ دوری او را بہیچ وجہ تجویز نہ کردہ بودیم برسم رسالت فرستادیم چوں در ملازمت ما در آن نسبت محقق است کہ مدعیات را بے واسطہ بموقف عرض می رساند۔ اگر در مجلس شریف ایشاں سبیل سلوک مرعی باشد گویا فیما بین مکالمہ بے واسطہ خواہد بود۔[1]"

"افادت وحکمت پناہ زبدہ مقربان ہواخواہ عمدہ محرمان کار آگاہ حکیم ہمام جو سچ بولنے والا شخص اور اچھی سیرت کا انسان ہے اور آغاز سلطنت سے ہمیشہ ہمارے قریب رہا ہے اس کی جدائی ہم کسی طرح گوارا نہیں کرتے تھے اب سفیر بنا کر بھیجا جاتا ہے۔ ہماری ملازمت میں اس کو یہ قرب حاصل ہے کہ مقاصد و مطالب کو بغیر کسی واسطہ کے عرض کرتا ہے۔ اگر آپ کی مجلس شریف میں بھی یہی اسلوب روا رکھا گیا تو گویا ہمارے بے واسطہ گفتگو ہو جائے گی۔"

خط کے ان فقرات سے جہاں حکیم ہمام کے تقرب و رسوخ کا اظہار ہوتا ہے وہاں یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ مقاصد کے لحاظ سے یہ سفارت کس قدر اہم ہوگی کہ اس کے لیے ایک ایسے شخص کا انتخاب عمل میں آیا جو کبھی حضور سے جدا ہی نہ ہوتا تھا۔ اس سفارت میں صدر جہاں مفتی بھی حکیم کے ساتھ تھے اور اس کے مقاصد میں عبداللہ خاں کے باپ سکندر خاں کی تعزیت بھی شامل تھی۔ سکندر خاں کے انتقال کو اس وقت تین سال ہو چکے تھے۔

حکیم ہمام کی عدم موجودگی میں بادشاہ کہا کرتا تھا کہ جب سے حکیم گیا ہے کھانے پینے کا لطف جاتا رہا۔ حکیم ابوالفتح سے کہا کرتا تھا کہ "آپ یہ نہ سمجھیں کہ ہمام آپ کا بھائی ہے اس لیے آپ کا دل اس کی جدائی میں ہم سے زیادہ بے چین ہوگا، حکیم ہمام کا ثانی کہاں پیدا ہوتا ہے[2]"

حکیم ہمام توران سے واپس بھی نہ آنے پائے تھے کہ حکیم ابوالفتح کا انتقال ہو گیا۔ اکبر نے ہمام کو دلداری و غمگساری کا پیام بھیجا۔

حکیم ہمام اور صدر جہاں توران پہنچے تو بادشاہ اور امرائے ان کو بہت سے فنون میں آزمایا۔ مثلاً خوش نویسی، تیر اندازی، شطرنج وغیرہ میں۔ یہ تمام فنون میں کامل نکلے۔ علامہ آزاد نے اس سفارت کا ذکر کرتے ہوئے صدر جہاں کے حال میں ان امور کا تذکرہ کیا ہے اور ان فنون کے کمال کی نسبت بھی صدر جہاں کی طرف کی ہے۔ لیکن میر خود لکھتے ہیں کہ ملا قاطعی نے حکیم ہمام اور صدر جہاں کی ایلچی گری کے باب میں ایک رسالہ لکھا ہے اور اس میں ان تمام فنون کی نسبت حکیم ہمام کے ساتھ کی ہے لیکن علم مجلس میں صدر جہاں کو فوقیت دی ہے[3]۔

سنہ ۳۴ جلوس (سنہ ۹۹۰ھ) میں حکیم سفارت سے واپس آئے۔ اکبر کابل کا دورہ کر کے ہندستان واپس آنے والا تھا۔ حکیم قریب پہنچا تو اشتیاق ملاقات نے انھیں اس قدر بے قرار کیا کہ ایلچی کو جو بادشاہ کے پاس سے آیا تھا اور اپنے تمام ساتھیوں کو راستہ میں چھوڑ کر دو، دو، تین تین منزلیں طے کر کے یار گیک آب کی منزل پر بادشاہ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ اس وقت ابوالفتح کے انتقال کو ایک مہینہ ہو چکا تھا۔ اگرچہ سفر کی واپسی پر حکیم احباب کی ملاقات سے بہت مسرور ہوئے مگر بھائی کی موت کا غم دل کو بے تاب کیے دیتا تھا۔ شہنشاہ اکبر نے تسلی کے لیے کہا کہ "تیرا ایک بھائی تھا جو مر گیا اور میرے دس بھائی اٹھ گئے۔"

ازحساب دو چشم یک تن کم
وز شما خسرد ہزاراں بیش

طالب نے یہ رباعی کہہ کر سنائی ہے۔

---

[1] مآثر الامرا صفحہ ۵۶۴ [2] مآثر الامرا صفحہ ۵۶۴ [3] مآثر الامرا صفحہ ۹۳

هر دو برادرم که دم ساز آمد — او شد بسفر دین ز سفر باز آمد
او رفت به دنبالهٔ او عمر برفت — دین آمد و عمر رفته ام باز آمد

اکبر سن کر بولا تیسرے مصرع میں دنبالہ کا لفظ اچھا نہیں، یوں کہو،

درفت وز رفتنش مرا عمر برفت [1]

حکیم نے توران کی واپسی پر معجم البلدان شہنشاہ کی خدمت میں پیش کر کے عرض کی کہ اگر فارسی میں اس کا ترجمہ ہو جائے تو بہت اچھا ہے۔ بادشاہ نے حکیم کی گزارش کو قبول فرما لیا اور معجم البلدان جلد ہی فارسی زبان میں منتقل ہو گئی۔

حکیم کے علمی کارناموں کی فہرست میں صرف اس علمی مصروفیت کا ذکر کیا جا سکتا ہے جو تاریخ الفی کی تالیف کے سلسلہ میں ظاہر ہوئی۔

۴ ہجری میں تپ دق میں صرف دو ماہ مبتلا رہنے کے بعد حکیم نے بمقام لاہور انتقال کیا اور اپنے بھائی ابوالفتح کے پاس حسن ابدال میں دفن ہوئے۔ حکیم نے دو لڑکے چھوڑے تھے (۱) حکیم حاذق (۲) حکیم خوش حال۔

حکیم حاذق علاج معالجہ میں مصروف رہے، ان کا تذکرہ الگ کیا جائے گا۔ حکیم خوش حال نے شاہ جہاں کے ساتھ پرورش پائی تھی اور اس کے اورنگ نشین ہونے کے بعد ان کو منصب ہزاری مل گیا تھا۔ دکن کی فوج کا بخشی بھی بنا دیا گیا تھا۔ مہابت خاں دکن کا صوبہ دار ہوا تو خوش حال پر کافی مہربان رہا۔ اس سے زیادہ ان کا حال معلوم نہ ہو سکا۔[2]

حکیم نور الدین قراری

نور الدین حکیم ابوالفتح کے سب سے چھوٹے بھائی تھے۔ ان کو شاعری سے کافی ذوق تھا۔ مزاج میں وارفتگی غالب تھی، قراری تخلص کرتے تھے۔ سنہ ۹۸۰ ہجری میں اپنے بھائیوں کے ساتھ ہی ہندستان آئے تھے۔

ملا عبدالقادر بدایونی حکیم نور الدین کے متعلق لکھتے ہیں کہ شعر اور خط میں دستگاہ رکھتے تھے ان کی طبیعت میں فقر و انکسار زیادہ تھا۔ صاحب دیوان بھی تھے۔ اپنے بھائیوں کے متعلق نور الدین کی رائے یہ تھی کہ ابوالفتح ہمہ دنیا است و ہمام ہمہ آخرت۔[3]

حکیم نور الدین دونوں بھائیوں سے الگ تھلگ رہتے تھے، صاحب مآثر الامراء کا بیان ہے کہ حکیم نور الدین فاضل سحر طراز تھے اور شعر خوب کہتے تھے۔[4]

شروع میں ان کو بھی شاہی دربار سے خدمت عطا ہوئی۔ لیکن یہ مولوی قسم کے آدمی تھے۔ سپہ گری کی اہمیت نہ تھی۔ ایک دن چوکی سپرد کرنے کے وقت حکیم نور الدین ہتھیار لگائے کھڑے تھے اور تلوار غلط باندھ رکھی تھی۔ ایک سپاہی نے ٹوک دیا۔ حکیم نے کہا ہم مولوی لوگ ہیں، سپہ گری کیا جانیں۔ ہماری فطرت کو تو امیر تیمور نے خوب سمجھا تھا۔ کسی موقع پر امیر تیمور لڑائی کے لیے لشکر آراستہ کر رہا تھا اور ہر سپاہی کے لیے خود جگہ تجویز کر رہے تھے۔ بازار کو پیچھے جا کر کہا کہ بنجارے کے اونٹ اور خچروں کو ان سے پیچھے رکھو اور بیگمات کے خیمے ان کے بعد لگاؤ۔ اتنے میں علما اپنے جبہ و دستار کے ساتھ نمودار ہوئے۔ عرض بیگی نے انھیں دور سے دیکھ کر عرض کیا کہ ارباب العمائم کے لیے کونسا مقام تجویز فرمایا گیا۔ تیمور نے کہا بیگمات کے پیچھے اور مسکرا کر گھوڑے کو ایڑ لگا دی۔ یہ لطیفہ اکبر تک پہنچ گیا۔ بادشاہ نے تربیت کی غرض سے حکیم کو بنگالہ بھیج دیا۔ چند روز وہاں مقیم رہے پھر مظفر خاں والی بدعملی میں معلوم نہیں کہاں رسے گئے۔ حکیم ابوالفتح بھی اس شورش میں فرار ہوئے تھے۔

حکیم نور الدین کے یہ مقولے صاحب مآثر الامراء نے نقل کیے ہیں:۔ (۱) اظہار ہمت نزد دیگرے اظہار طمع است (۲) ملازم بازاری نگاہ داشتن خود را بدنام کردن است (۳) بر ہر کہ اعتماد کنی متہم است۔[5]

صاحب مآثر نے حکیم کا ایک شعر بھی درج کیا ہے:۔

چہ تہمت بر اجل بندم ز حسرت خورده ام تیرے — کہ آنم می کشد گر بعد صد سال دگر میرم

(باقی آئندہ)

---

[1] دربار اکبری صفحہ ۶۶۶ [2] مآثر الامراء صفحہ ۵۶۵ [3] مآثر الامراء صفحہ ۵۶۱ [4] [5] مآثر الامراء صفحہ ۵۶۱ ۔

برقی علاج

(ELECTROPATHY)

عصرِ حاضر میں برقیات نے علم العلاج اور علم تشخیص امراض میں اس قدر مفید اور دلچسپ اضافے کیے ہیں جس کی ادنیٰ مثال بھی دنیا کی تاریخ پیش نہیں کر سکتی اور اس جہت میں اس سرعت کے ساتھ ترقی ہو رہی ہے کہ وہ دن دور نہیں جب علاج معالجہ میں صرف یہی طریقِ علاج شافی اور یقینی خیال کیا جائے۔

برقیات کے مفصل بیان کے لیے تو ایک دفتر درکار ہے لیکن میں یہاں نہایت اجمال کے ساتھ اس کا ایک دھندلا سا خاکہ ہدیۂ ناظرین کرتا ہوں جس سے اس علم کا ایک تخیل ضرور پیدا ہو سکتا ہے۔

مبادیاتِ برق

اقسامِ برق قوتِ برق (بجلی) دو قسم کی ہوتی ہے (۱) مثبت **(Positive)** اور (۲) منفی **(Negative)**

مثال ۔ (۱) اگر ہم کہربا، بلور یا آبنوس کے ٹکڑے کو ریشم کے کپڑے پر رگڑیں تو اس میں مثبت قسم کی برق پیدا ہو جاتی ہے اور اگر لاک گندک یا لاکھ کے ٹکڑے کو ریشم سے رگڑیں تو اس سے منفی قسم کی برق پیدا ہو جاتی ہے۔

(۲) ہم جنس برقی قوتیں ایک دوسرے سے دور بھاگتی ہیں اور مخالف برقی قوتوں میں شدید کشش پائی جاتی ہے۔ جیسا کہ مثبت قسم کی برق مثبت سے اور منفی قسم کی برق منفی سے دور رہنے کی کوشش کرتی ہے۔ لیکن مثبت و منفی قسم کی برق فوراً آپس میں ملکر ایک شرارہ (چمک)، حرارت، برقی دھکا اور آواز پیدا کرتی ہے۔

موصل اور غیر موصل اجسام دنیا کی تمام چیزوں کو ہم برقی لحاظ سے تین طرح پر تقسیم کر سکتے ہیں :-

(۱) موصل اجسام **(Conductors)** جن میں سے برق بآسانی گزر سکتی ہے، جیسے تمام دھاتیں، کوئلہ، تیزابات، پانی، نمک (قدرتی) لقولات اور سبزیاں۔ تمام حیوانی اجسام۔ روئی اور مرطوب ہوا وغیرہ۔ ان کے علاوہ زندہ انسان کا جسم نہایت اچھا موصل ہے۔

(۲) غیر موصل اجسام **(Non-conductors)** جن میں سے برق بالکل نہیں گزر سکتی، جیسے چونا، رال، ریشم، کہربا، آبنوس، لاکھ، بلور، شیشہ، ہیرا، یاقوت، لعل، زمرد، عقیق، خشک ہوا، موم، گندک، پشم، برف جس کا درجہ حرارت منفی ۲۵ ہو وغیرہ وغیرہ۔

(۳) ایسے اجسام جو نہ اچھے موصل ہیں اور نہ غیر موصل بلکہ ان کی حالت بین بین ہے انھیں نیم موصل **(Semi-conductors)** کہتے ہیں۔ مثلاً الکحل، برادۂ بلور و شیشہ، خشک لکڑی کاغذ اور برف وغیرہ۔

برقی قوت کی حفاظت اگر کسی موصل جسم پر غیر موصل جسم موصل کر دیا جائے تو اس جسم کو انسولیٹر **(Insulators)** کہتے ہیں اب اگر ایسے موصل جسم سے برقی رو گزر رہی ہو تو اس سے ایک تو برقی رو ضائع نہیں ہوتی اور دوسرے ہاتھ کو برقی صدمہ نہیں پہنچتا۔

برقی قوت کے ماخذ ہم قوتِ برق کو مندرجۂ ذیل ذرائع سے حاصل کر سکتے ہیں :-

(۱) غیر موصل اجسام کی رگڑ سے مثلاً آبنوس کا ٹکڑا ریشم سے رگڑیں تو بجلی پیدا ہوتی ہے۔ الیکٹرک پاور ہاؤس اور برقابی (ہائیڈرو الیکٹرک) آلات سے اسی اصول پر بجلی پیدا کی جا سکتی ہے۔

(۲) بیٹریوں کے ذریعہ سے جو مختلف اجزا اور مسالوں سے تیار کی جاتی ہیں ان سے برقی رو یکساں طور پر پیدا ہوتی رہتی ہے۔ مثلاً ڈسے نیئل بیٹری، گرو ڈ بیٹری، بنسن بیٹری، مینیٹو بیٹری، لیک لنچی بیٹری، سے تی مرکلارک بیٹری وغیرہ۔ موٹر کاروں، طیاروں، سمندری جہازوں اور ٹیلیگراف آفس میں ان ہی بیٹریوں سے برقی قوت پیدا کی جاتی ہے۔ بازاروں میں ڈاکٹر مارک جسم پر گودنے والے بھی بیٹری سے کام لیتے ہیں۔

(۳) مقناطیس کے ٹکڑوں کی مناسب گردش سے۔ اس قسم کی بجلی کا سامان موٹروں میں اور ڈاکٹروں کے پاس بھی موجود ہے
(۴) دو جسموں کے ٹکرانے سے جیسے بادلوں کی گرج اور چمک (رعد و برق) یا گھوڑے کے نعل اور سڑک کے پتھروں کے ٹکرانے سے وغیرہ۔ چقماق پتھر سے اسی اصول پر آگ پیدا کی جاتی تھی۔
(۵) سورج کی روشنی۔
(۶) ریڈیم کی شعاع۔

قوتِ مقناطیس اور قوتِ برق میں مماثلت

اگر ہم مقناطیس کے ٹکڑے کو دھاگے سے باندھ کر معلق لٹکائیں تو وہ فوراً اپنے سروں کو شمال اور جنوب کی طرف کر لیتا ہے۔ جیسے مقناطیس کے اس سرے کو جو شمال کی طرف ہے قطب شمالی یا مثبت سرا (North or Postive Pole) اور جو جنوب کی طرف ہے اسے قطب جنوبی یا منفی سرا (South or Negative Pole) کہتے ہیں۔

مقناطیس کی اس خاصیت سے فائدہ اٹھاتے ہوئے قطب نما تیار کیا گیا ہے جس کی مدد سے جہاز راں سمندر میں اپنے رستوں کا تعین کرتے ہیں۔ اب جیسا کہ سطور بالا میں بتایا گیا ہے کہ مثبت برق مثبت سے اور منفی برق منفی سے بھاگتی ہے اور مخالف برقی قوتوں میں شدید کشش پائی جاتی ہے بعینہ مقناطیس کا مثبت سر مثبت سے اور منفی سر منفی سے دور رہتا ہے اور مخالف سروں میں شدید کشش پائی جاتی ہے۔

اگر ہم ایک نعل نما مقناطیسی ٹکڑے کے سامنے فولادی گوٹ کو ایک ترتیب کے ساتھ گھمائیں تو اس سے برقی رو پیدا ہونے لگتی ہے اسی طرح اگر ہم کسی خاص تار دھات کو ایک ترتیب کے ساتھ برقی رو کے قریب رکھیں تو اس میں بھی برقی رو پیدا ہو جاتی ہے اس فعل کو اصطلاح میں امالہ (Induction) کہتے ہیں اور اسی اصول پر ڈائنامو تیار کیے گئے ہیں۔

سورج کی روشنی میں برق سورج کی روشنی کو اگر ہم منشور مثلثی (Prism) سے گزاریں تو وہ سات مختلف رنگوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ اگر ہم بغور دیکھیں تو اوپر سے نیچے سلسلہ وار سرخ، نارنجی، زرد، سبز، آسمانی، نیلا اور بنفشی رنگ نظر آتے ہیں۔ گویا سورج کی روشنی سات مختلف رنگوں سے مرکب ہے۔ افعال کے لحاظ سے بھی سورج کی روشنی سات مختلف اعمال کی حامل ہے۔

(۱) روشنی پیدا کرنے والی شعاعیں (Electro-Magnetic Waves)
(۲) حرارت اور گرمی پیدا کرنے والی شعاعیں (Thermal Rays)
(۳) رانجنی شعاعیں جو جسم کے پار ہو جاتی ہیں
(۴) ہرٹزین شعاعیں (Hertzian Rays)
(۵) کیمیائی شعاعیں جن کو فوٹوگرافک، ایکٹینک، وائیلیٹ، الٹراوائیلیٹ اور انفراوائیلیٹ ریز کہتے ہیں یہ شعاعیں غیر مرئی ہوتی ہیں۔
(۶) ریڈیم کی گما شعاعیں
(۷) وائرلیس یا براڈ کاسٹنگ ریز

ان شعاعوں میں پہلی اور موخرالذکر چار شعاعیں برقی شعاعوں کی خاص خصوصیات کی حامل ہیں۔

ریڈیم کی شعاعوں میں برق ریڈیم ایک ایسی عجیب و غریب دریافت ہے جو بذات خود درخشاں اور منور ہے۔ اس دھات کی روشنی میں تین قسم کی شعاعیں پائی جاتی ہیں۔

(۱) الفا شعاعیں (Alpha Rays)
(۲) بیٹا شعاعیں (Beta Rays)
(۳) گاما شعاعیں (Gamma Rays)

اگر ریڈیم کی روشنی میں ہم ایک لکڑی کا تختہ حائل کر دیں تو اس تختہ سے ریڈیم کی الفا شعاعیں رک جاتی ہیں۔ بیٹا شعاع

تختہ کے اندر تک چلی جاتی ہیں [illegible] ریڈیم کی روشنی میں بھی دو شعاعیں ایسی ہیں جو غیر مرئی ہیں ریز اور عکس ریز سے مشابہ ہیں [illegible] مقناطیسی قوت غیر منقسم اجسام میں بذریعہ امالہ برقی رو پیدا کر سکتی ہے اسی طرح ریڈیم کی روشنی بھی دوسری دھاتوں کو متاثر کرتی ہے [illegible] (Radio-activity Infection) کہا جاتا ہے۔

جو ناظرین ان مباحث کو سمجھنا چاہتے ہیں [illegible] سائنس کی طرف رجوع کرنا چاہیے جو ان تمام مسائل کو چند منٹوں میں ذہن نشین کرا دے گا [illegible] ذریعہ سے عملی مشاہدہ بھی کرا دے گا۔

برقیات کی تاریخ چھ سو سال قبل مسیح اہل یونان کو معلوم تھا کہ کہربا کو کسی چیز سے رگڑنے سے اس میں ایک طاقت پیدا ہو جاتی ہے جس کے ذریعہ سے وہ باریک تنکوں اور کاغذ [illegible] کو اپنی طرف کھینچنے لگتا ہے لیکن یہ معلوم نہ تھا کہ یہ طاقت برقی ہے۔ اسی طرح اہل چین کو ۲۶۰۰ سال قبل مسیح مقناطیس کی [illegible] کا علم تھا [illegible] شمالاً جنوباً رکھتا ہے چنانچہ اہل چین ہی نے سب سے پہلے قطب نما [illegible] کام لیتے تھے۔ اس کے بعد ڈاکٹر گلبرٹ نے معلوم کیا کہ کہربا کے علاوہ کئی اور بھی چیزیں ہیں [illegible] برقی طاقت پیدا ہو جاتی ہے مثلاً گندھک، لاکھ، رال، بلور، ہیرا، یاقوت وغیرہ چنانچہ اس سے [illegible] رگڑنے سے بھی بجلی پیدا کرنے کا تخیل پیدا ہوا۔ پھر گلوینی اور والٹا نے بیٹری سے برقی رو کو پیدا کیا۔ فرینکلن نے موصل اور غیر موصل اجسام کی تقسیم کی۔ مقام لیڈن پر قوت برق کو ذخیرہ کرنے کا طریقہ نکالا گیا۔ ایمپیر نے برقی قوت کے پیمانے (میٹر) ایجاد کیے۔ رونتجن نے ایکس ریز اور مادام کیوری نے ریڈیم کو معلوم کیا۔ غرض انیسویں اور بیسویں صدی عیسوی میں برقیات میں پیہم ایسے مفید اضافے ہوئے کہ انھوں نے دنیا کی کایا پلٹ کر رکھ دی اور [illegible] ایسا کر دیا کہ کرۂ ارض مقام واحد کا مصداق ہو گیا۔ غرض برقیات کی مختصر سی تاریخ یہ ہے:

(۱) سنہ ۱۶۰۲ء میں آٹو وان گیرک (Otto Von Guericke) نے رگڑ سے بجلی پیدا کرنے کی مشین بنائی۔

(۲) سنہ ۱۷۰۳ء میں سٹیفن گرے (Stephen Gray) نے ڈائنامو کی داغ بیل رکھی۔

(۳) سنہ ۱۷۳۳ء میں ڈوفے (Du-Fay) نے مثبت اور منفی طاقت برق کو ممیز کیا اور ان کا نام برق زجاجی (Vitreous) اور برق راتینجی (Resinous) رکھا لیکن بعد میں سر ولیم واٹسن نے ان کے نام مثبت اور منفی برق تجویز کیے جو آج تک مستعمل ہیں۔

(۴) سنہ ۱۷۴۶ء میں قوت برق کو ذخیرہ کرنے کا آلہ بمقام لیڈن پیٹر وان مشین بروک (Pieter Van Muschenbroch) نے ایجاد کیا اور اس کام میں ڈین کلیسٹ (Dean Kleist) اس کا مددگار رہا۔ یہ آلہ لیڈن جار کے نام سے آج مشہور ہے۔

(۵) سنہ ۱۷۸۰ء میں فرینکلن (Franklin) نے بادلوں کی بجلی کو اخذ کرنے کی کوشش کی اور بعد میں ڈیلی بارڈ (Dalibard) اور ریشمان (Richmann) نے اس تجربہ کو دہرایا۔

(۶) سنہ ۱۷۹۰ء میں والٹا (Volta) اور گلوینی (Galvani) نے بیٹری ایجاد کی۔

(۷) سنہ ۱۸۰۰ء میں ماہر کارلسل (Carlisle) اور نکلسن نے پانی کا بذریعہ قوت برق تجزیہ کر کے اسے آکسیجن اور ہائیڈروجن کا ایک کیمیائی مرکب بتایا۔

(۸) سنہ ۱۸۱۹ء میں اورسٹڈ (Oerstead) نے مقناطیس اور قوت برق کے باہمی تعلق کو واضح کیا۔

(۹) سنہ ۱۸۲۰ء میں ڈیوی اور اراگو (Davy & Arago) نے فولاد سے برقی رو گزار کر اسے مقناطیس بنا دیا۔

(۱۰) سنہ ۱۸۳۷ء میں کک (Cook) اور وہیٹ سٹون (Wheatstone) نے آلہ ٹیلیگرافیہ ایجاد کیا۔

(۱۱) سنہ ۱۸۳۷ء میں پیج (Page) نے ٹیلیفون کی ابتدائی اینٹ رکھی اور سنہ ۱۸۶۰ء میں ریس اور سنہ ۱۸۷۶ء میں گراہم بیل نے اس کی تکمیل کی۔

(۱۲) سنہ ۱۸۵۸ء میں ایڈیسن اور سوان (Edison & Swan) نے بجلی کے قمقمے تیار کیے۔

(۱۳) سنہ ۱۸۷۵ء میں رولینڈ بالٹیمور (Rowland Baltimore) اور کلارک میکسول (Clerk Maxwell) نے ڈائنامو ایجاد کیا۔

(۱۴) سنہ ۱۸۷۹ء میں ولیم کروک نے الٹرا وائیلیٹ ریز یعنی بالائے بنفشی شعاعیں معلوم کیں۔
(۱۵) سنہ ۱۸۹۵ء میں رانتجن (W. K. Roentgen) نے ایکس ریز شعاعوں کو معلوم کیا۔
(۱۶) سنہ ۱۸۸۸ء میں ہرٹز (Heinrich Hertz) نے برقی لہروں کو معلوم کیا اور لاسلکی (وائرلیس) کی بنیاد ڈالی۔
(۱۷) سنہ ۱۸۹۶ء میں مارکونی (Signor Marchoni) نے لاسلکی طریقہ ایجاد کیا۔
(۱۸) سنہ ۱۹۰۰ء میں مادام کیوری (Madame Curie) نے ریڈیم کو معلوم کیا۔ وغیرہ وغیرہ۔

قوت برق کی وسعت عمل قوت برق کی کرشمہ سازیوں اور نفع رسانیوں نے آج زندگی کے ہر شعبہ میں اپنا دخل حاصل کر لیا ہے۔ چنانچہ ہم عام گھروں میں بھی بجلی کے پنکھے، بجلی کے قمقمے، بجلی کی گھنٹیاں اور ایسے برقی آلات دیکھ سکتے ہیں جن سے کمروں یا سرد خانوں کو حسب منشا گرم یا سرد رکھا جا سکتا ہے۔ متوسط طبقہ کے لوگ بھی ایسے برتنوں سے واقف ہیں جن میں چاء، یخنی، شوربا، دودھ اور پانی برقی قوت سے جوش دیا جا سکتا ہے۔ کپڑوں کے لیے برقی استری تیار ہو چکی ہے۔ کپڑے سینے، جراب بننے اور کشیدہ کاڑھنے کی مشینوں کو بجلی سے چلایا جا سکتا ہے اور شیر خوار بچے کے گہوارے کو ہلکی اور یکساں جنبش میں رکھا جا سکتا ہے۔ ریڈیو اور ٹیلی فون بھی ہر جگہ موجود ہیں جن کے ذریعہ سے ہزاروں میل پر بولنے والے انسان کی آواز سنی جا سکتی ہے۔ بازاروں میں ٹرام کاریں برقی قوت سے چل رہی ہیں۔ سلور گولڈ اور نکل پلیٹنگ کا کام برقی قوت سے کیا جاتا ہے۔ فوٹو گرافر برقی شراروں سے تصویریں لیتے ہیں۔ بڑی بڑی کلیں، دخانی پریس برقی قوت سے چل رہی ہیں۔ برقی بھٹیوں میں دلانک اور دھاتوں کی ڈھلائی کا کام منٹوں اور سکینڈوں میں انجام پاجاتے ہیں۔ بڑے بڑے وزنی بوجھ برقی کرینوں کے ذریعہ سے اٹھائے جا رہے ہیں۔ یورپ کے زمیندار دھات کے باریک جالوں کو کھیتوں پر پھیلا کر برقی رو سے زمین کو متاثر کر کے اس سے اناج کی بہتر جنس اور زیادہ مقدار پیدا کر رہے ہیں۔ پبلک لکچروں میں مائیکروفون کے ذریعہ سے لکچرار کی آواز دور دور تک نشر کی جا رہی ہے۔ ٹیلیگرام، ٹیلیفون اور ریڈیو نے دنیا کی طنابوں کو ایسا کسا ہے کہ دنیا اب مقام واحد کا حکم رکھتی ہے۔ جنگی خطرے کو سائرن اور الارم برقی قوت سے اپنی ہولناک آوازیں نکال رہے ہیں۔ غرض یہ چیزیں تو اب اتنی عام ہیں کہ ان میں کوئی تعجب کی بات نہیں رہی ——— سائنٹی فک دنیا اس برقی قوت سے اور بھی عجیب و غریب کام لے رہی ہے۔ مثلاً آج اخباری دنیا کے دفتروں میں ٹائپ رائٹنگ ٹیلیگراف مشینیں موجود ہیں جو خود بخود دنیا کی خبریں برقی طاقت سے ٹائپ کر رہی ہیں۔ ٹیلی ویژن کے ذریعہ سے ٹیلیفون اور ریڈیو پر بولنے والے کی تصویر بھی سامنے آجاتی ہے۔ مائیکروفون کے ذریعہ سے قلب کی حرکات کو ہزاروں گنا زیادہ کر کے سنا جا رہا ہے اور بظاہر مردہ انسان کے قلب کی خفیف سے خفیف حرکت کو بھی کانوں سے سنا جا رہا ہے۔ ایسے ٹیلی فون ایجاد ہو چکے ہیں جو مالک کی غیر حاضری میں ہر پیغام کو ایک سلنڈر پر نقش کرتے رہتے ہیں۔

موجودہ جنگوں میں سرچ لائٹ سے رات کے وقت فضا کی بلندیوں کو اجاگر کر کے دیکھا جا رہا ہے۔ برقی شعاعوں کے ذریعہ سے طیاروں کے کمٹ کو بے اثر کر کے انھیں گرا دیا جاتا ہے۔ بڑی بڑی خندقیں اور پہاڑ کھودے جاتے ہیں۔ اور سردیوں سے بچنے کے لیے تھرمل بیڑوں سے جسم کو گرم کیا جاتا ہے۔

ریڈیم دھات کی دریافت بھی برقی شعاعوں کی رہین منت ہے۔ غرض ان امور کا علم تو ہر پڑھے لکھے آدمی کو ہے۔ لیکن خبر نہیں کہ برقی قوت سے کیا کچھ اور کام لیا جا رہا ہے اور کیا کچھ کام لینے کی توقع ہے۔

چند سال ہوئے کہ کسی ماہر نے خالص پارے سے برقی ذریعہ کر کر خالص سونا بھی بنایا ہے۔ لیکن اس عمل میں سامنے ایسی بے پناہ برقی طاقت صرف کی ہے جو تیار شدہ سونے کی قیمت سے بہت زیادہ تھی۔ اس لیے اس تجربہ کو زیادہ کامیابی نہیں ہوئی۔

برقیات اور علم تشخیص الامراض

برقیات کی ترقی کے ساتھ علم تشخیص میں بھی مفید اضافے ہوئے ہیں چنانچہ آج سامان تشخیص میں ایکس ریز کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ یہ شعاعیں چونکہ گوشت و پوست سے بآسانی گزر جاتی ہیں، اس لیے ایکس ریز سے سکیاگرام سے مندرجہ ذیل امراض کی تشخیص میں بہت مدد ملتی ہے:-

ہڈیوں کے امراض کسر و خلع عظام، ہڈیوں کا ٹوٹ جانا اور جوڑوں کا اکھڑ جانا، کساح اور اعوجاج العظام، ہڈیوں کا ٹیڑھا

ہو جانا)، ہڈیوں اور مفاصل کی دق، فقرات پشت اور پسلیوں کے امراض، دانتوں، جبڑے اور خناد یق الانف کے امراض اور دماغی سلعات وغیرہ۔

قناۃِ انہضام قناۃ انہضام میں (جو مری سے مبرز تک پھیلی ہوئی ہے) اگر کسی جگہ کوئی تکلیف دہ غیر طبعی شے موجود ہو تو اس کا صحیح مقام معلوم ہو جاتا ہے۔ مثلاً بچے عموماً پیسہ، دھیلہ، پن، دھات اور پتھر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اور کھلونے نگل جایا کرتے ہیں۔ ان چیزوں کا صحیح مقام ایکس رے سکایاگرام سے معلوم ہو سکتا ہے۔

احشا بیریم سلفیٹ (بیریم سفائیڈ نہیں!) یا بسمتھ کاربٹ مریض کو کھلا کر ہم معدہ، بواب، اثنا عشری اور قولون وغیرہ کی تصویریں بھی لے سکتے ہیں اور ایسی تصویر امراض معدہ وامعا کی تشخیص میں بڑی مدد دیتی ہے۔ اسی طرح سلعات احشا میں بھی ایکس رے سکایاگرام سے مدد لی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گردہ، مثانہ، حالبین مرارہ، المبلبہ اور جگر کی پتھریوں کی تشخیص بھی ایکس رے ہی کے ذریعہ سے کی جاتی ہے۔

قلب و شش امراض قلب اور شش میں ایکس رے سکایاگرام سے بڑی مدد ملتی ہے۔ چنانچہ قلب کا مقام حجم اور شکل نیز اورطی کا اورسما وغیرہ اس کی مدد سے معلوم ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں میں تدرن اور تضخب و تکلس کے قطعے معلوم ہو جاتے ہیں اور اب تو ایسے آلات بن چکے ہیں کہ ایکس رے کی شعاعوں کے سامنے مریض کو کھڑا کر کے معالج اپنی آنکھوں سے مریض کے قلب اور پھیپھڑوں کی حرکتوں کو دیکھ سکتا ہے۔

ایکس رے کے علاوہ تشخیص امراض کے لیے ایسے برقی آلات تیار ہو چکے ہیں جن کی مدد سے صحیح تشخیص میں بے حد مدد مل رہی ہے مثلاً:-

(۱) لیمپ بردار برقی قاثاطیر، جسے احلیل کی راہ مثانہ میں داخل کر کے مثانہ کی باطنی مخاطی کا ورم اور مثانہ کی پتھریوں کو دیکھا جاسکتا ہے اسے اصطلاح میں منظار مثانہ (Cystoscope) کہتے ہیں۔

(۲) برقی قاثاطیر انفی۔ اس کو ناک کے راستے سے نتھنوں میں ڈال کر ناک کی گہرائیوں اور فضاؤں کو دیکھا جا سکتا ہے۔

(۳) برقی منظار العین۔ اس کے ذریعہ سے آنکھ کے پردۂ قرنیہ، پردہ عنبیہ، پردہ شبکیہ اور رطوبت زلالیہ اور رطوبت زجاجیہ کا امتحان آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔

(۴) برقی منظار المقعد۔ اس کے ذریعہ سے بواسیر خونی، بواسیر ریحی، ناسور، شقاق و زخم معاء مستقیم کا امتحان کرتے ہیں۔

(۵) برقی منظار رحم۔ اس کے ذریعہ سے عورت کی اندام نہانی کے جوف کو روشن کر کے مہبل، فم رحم اور رحم کا امتحان کرتے ہیں۔

(۶) برقی منظار الاذن و منظار الحلقوم، جن کے ذریعہ سے کان کے پردے اور حلق کی فضاؤں کا امتحان کیا جاتا ہے۔

(۷) برقی مائیکروفون کے ذریعہ سے قلب، پھیپھڑوں اور رحم میں جنین کے قلب کی آوازوں کو ہزاروں گنا بڑھا کے سنا جا سکتا ہے۔

(۸) برقی رو کے ذریعہ سے عضلات و اعصاب کی قوت مقاومت کا اندازہ کرتے ہیں۔

(۹) قوت برق کے ذریعہ سے غیر معلوم مرکبات کی کیمیائی تحلیل کر کے ان کے اجزا کو معلوم کیا جاتا ہے۔ (Electrolysis)

(۱۰) برقی قوت کے ذریعہ سے کیمیائی مرکبات تیار کیے جاتے ہیں جو علاج معالجہ میں بے حد مفید ثابت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کو اصطلاح میں (Electro Synthesis) کہتے ہیں۔

برقی قوت اور علاج الامراض

۱۔ سورج کی روشنی میں نے سطور بالا میں ذکر کیا تھا کہ سورج کی روشنی میں بھی برقی قوت موجود ہے۔ چنانچہ سورج کی روشنی سے جن امراض کا علاج کیا جاتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

دق الاطفال (سوکھا)، کساح، اعوجاج العظام، لین العظام، فالج، رعشہ، پرانے زخم اور پھوڑے، غنازیر اور دق و سل وغیرہ۔ ایسے مریضوں کو ننگا کر کے صبح سویرے ہی چند منٹوں کے لیے دھوپ میں لٹا دیا جاتا ہے اور مریض کے سر پر سایہ رکھا جاتا ہے۔

اس آفتابی غسل سے قدرتی طور پر بدن میں حیاتین ڈی پیدا ہونے لگتی ہیں اور خون میں کیلسیم کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے جس سے ازالۂ مرض میں مدد ملتی ہے۔ اس علاج میں پہلی شرط یہ ہے کہ آفتابی غسل کا وقت ۵ منٹ روزانہ سے ایک گھنٹہ تک بتدریج بڑھایا جائے اور مریض کی برداشت اور قوت کا خیال رکھا جائے۔

اس علاج سے سل، دق کے مریضوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ ان کی بے چینی کم ہو جاتی ہے۔ نیند اچھی آنے لگتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے اور بخار کی شدت و عرق شبینہ کی تکلیف کم ہو جاتی ہے۔

۲۔ برقی قمقموں کی روشنی برقی قمقموں کی روشنی کو بھی مندرجۂ ذیل امراض میں مفید خیال کیا جاتا ہے:۔

وجع المفاصل، فشار الدم قوی (ہائی بلڈ پریشر)، فقر الدم، ضعف عصبی، سہر (بے خوابی)، گنٹھیا، عوطر، چنبل، اگزیما، تحجر جلد، اور وجع التھاب وغیرہ۔

ان مریضوں کو خاص قسم کے تیز برقی قمقموں کی روشنی میں چند منٹ روزانہ رکھا جاتا ہے۔ اس برقی روشنی کے عمل سے ان کے امراض و عوارض کی شدت بہت جلد کم ہونے لگتی ہے۔

۳۔ برقی حرارت برقی حرارت دینے کے لیے بجلی کے قمقموں کی دو یا تین قطاریں ایک پیٹی کے اندر لگا دی جاتی ہیں اور اس پیٹی کو مریض کے ماؤف حصے پر باندھ دیا جاتا ہے۔ اس سے برقی روشنی اور برقی حرارت کو ماؤف حصوں پر عمل کرنے کا موقع ملتا ہے۔ چنانچہ اس طریقے سے جگر، طحال، معدہ، انتڑیوں اور گردوں کے اوجاع، احشاء بدن کے اورام، مثلاً ورم غدۂ قدامیہ، ورم گردہ، ورم مثانہ، ورم رحم، ورم بارطیون، ورم زائدۂ اعور، نیز ورم جفن، ورم پردۂ عنبیہ، نقرس، وجع المفاصل، تحجر مفصلی اور دق و سل کا علاج کرتے ہیں۔ اس علاج سے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

۴۔ ماورائے بنفشجی شعاعیں ان شعاعوں کو اصطلاح میں الٹرا وائیلٹ ریز یا فنشن ریز کہتے ہیں۔

یہ شعاعیں ایسی بلوری نلکیوں میں برقی رو گزارنے سے پیدا ہوتی ہیں جن کو ہوا سے بالکل خالی کر دیا گیا ہو اور ان میں قلیل مقدار میں سیماب موجود ہو۔ یہ شعاعیں گوشت و پوست کے اندر تک نفوذ کر جاتی ہیں اس لیے ان کو مندرجۂ ذیل امراض میں استعمال کرتے ہیں:۔

کساح، اعوجاج العظام، بدن کے نشو و نما کا نقص، تولیدی امراض، الذیب (Lupus) اور جذام وغیرہ۔

مریض کو ان شعاعوں میں روزانہ چند منٹ کے لیے رکھا جاتا ہے اور دوران عمل میں اس کی آنکھوں پر موٹے سیاہ شیشوں کی عینک لگا دی جاتی ہے کیوں کہ ان شعاعوں سے آنکھ کا پردۂ ملتحمہ متورم ہو کر شدید آشوب کا باعث ہو جاتا ہے۔

نکات:۔ اگر ان شعاعوں میں مریض کو زیادہ دیر تک رکھا جائے تو جلد پر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ (Erythema) اس لیے یہ علاج کسی ماہر فن کی نگرانی میں کرانا چاہیے۔

(۲) چیچک اور خسرہ کے مریضوں میں یہ شعاعیں از حد مضر ثابت ہوئی ہیں۔ ان سے مرض میں شدت ہو جاتی ہے۔

(۳) ان شعاعوں کے داخل بدن ہونے سے بھی حیاتین ڈی پیدا ہو جاتی ہے۔

۵۔ برقی رَو سے علاج برقی رو سے ہر قسم کے دردوں کی تکلیف کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس کو وجع الظہر (Lumbago) عرق النسا، وجع الکعب، وجع المفاصل، عضلاتی گٹھیا (Myalgia) اور ضرب و چوٹ میں مفید خیال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ فالج و رعشہ، ضعفِ عصبی، ضعف عضلات، عنانت، نتو الرحم، بواسیر اور استرخائے مقعد میں بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ قبض مزمن اور سمن مفرط کے مریضوں کی دیوار شکم پر برقی رو لگانے سے ان عوارض کا بہت حد تک ازالہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس غرض کے لیے برق مقناطیسی یا بیٹری کی برقی رو سے کام لیتے ہیں اور اس کا منفی سرا مریض کے ہاتھ میں دے کر مثبت سرے سے مقام ماؤف پر تکمید کرتے ہیں۔ دورانِ عمل میں بدن کے اندر چیونٹیوں کے رینگنے کی سی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔

۶۔ ڈایاتھرمی (Diathermy) اس عمل میں برقی رو کے مثبت اور منفی دونوں سروں کو مقام ماؤف کے نیچے اوپر رکھ کر اس مقام کو جس قدر گرم کرنا مطلوب ہو اور جتنی دیر گرم رکھنا مطلوب ہو گرم رکھا جاتا ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ حرارت کی زیادتی مقامی ہوتی ہے جو باقی جسم پر اثر انداز نہیں ہوتی۔ گویا اگر مقام مطلوب کی حرارت ۱۱۰ ڈگری بھی کر دی جائے تو بدن کی حرارت ۹۸ ڈگری

ہی لاحق ہے ۔

اس عمل سے مقامی دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے ۔ چناں چہ یہ علاج عرق طمث ، ورم قاذف ، ورم مبیض ، ورم مثانہ ، نمونیا (ذات الریہ فصلی) ، پلوریسی (ذات الجنب یابس) ورم عانہ ، امراض حوض عانہ ، ورم اعصاب ، عرق النسا اور وجع المفاصل کے لیے بہت مفید خیال کیا جاتا ہے ۔

نکتہ :- یہ علاج بھی کسی ماہر فن کی نگرانی میں ہونا چاہیے ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے ۔

۷ ۔ آیونائی زیشن بعض دواؤں کو بجائے کھلانے یا ٹیکہ لگانے کے ان کے برق بردار ذرّوں کو بذریعہ برقی رَو داخل بدن کر دیا جاتا ہے ۔ اس طریقِ علاج کو اصطلاح میں (Ionization) کہتے ہیں ۔ اس کا فائدہ بھی فوری طور پر ظاہر ہوتا ہے ۔ مثلاً وجع المفاصل عصبی و عضلاتی اوجاع اور عرق النسا وغیرہ میں سوڈا سیلی سلیٹ کو پانی میں حل کرکے اس میں تولیہ بھگو کر مقام ماؤف کے گرد لپیٹ دیتے ہیں اور پھر اس تولیے کو برقی رَو بازاویا کھرّی سے تائید کی جاتی ہے ۔ اس سے سوڈا سیلی سلیٹ کے برق بردار ذرّے داخل بدن ہو جاتے ہیں اور درد دور ہو جاتا ہے ۔ اس طریقِ علاج سے مندرجہ ذیل امراض کا علاج کیا جاتا ہے :-

نام مرض	دوائے مستعملہ
(۱) وجع الورک ، عرق النسا ، وجع المفاصل اوجاع عضلاتی وغیرہ	(۱) سوڈا سیلی سلیٹ
(۲) غوطر (گھیگھا ، ٹھنڈے دل)	(۲) کلوزل آیوڈین
(۳) کاربنکل (شب چراغ ، جنبل)	(۳) میگنیشیا سلفیٹ
(۴) صدفیہ (سورائی سس)	(۴) ویسا ہی
(۵) اعضاء کا جل جانا یا اعضاء کا ہزال	(۵) کاڈیور آئل

۸ ۔ ایکس رے لاشعاعیں (ایکس ریز) یا رانجنی شعاعیں بھی دنیا کی اہم ایجادوں میں سے ایک نہایت کارآمد ایجاد ہے ۔ ان شعاعوں نے طبی دنیا میں انقلاب عظیم پیدا کر دیا ہے ۔

ایکس رے کی تاریخ سنہ ۱۸۶۰ء میں بلوری ٹیوب کی ہوا سے کلیتہً خارج کرکے اس کے کناروں پر دو تار لگا کر اس کے اندر بجلی کی رَو گزاری گئی ۔ اس سے نالی کے اندر ایک ہلکی سی روشنی پیدا ہوئی جس نے ماہرین فن کی دلچسپی بڑھا دی ۔

سنہ ۱۸۷۹ء میں سر ولیم کروکس نے ان شعاعوں کا مطالعہ شروع کیا اور ان میں منفی برقیے معلوم کیے ۔ چناں چہ اس نے ان شعاعوں کا نام منفی شعاع اور اس آلہ کا نام کیتھوڈ ٹیوب رکھا ۔ سنہ ۱۸۹۵ء میں ماہر رانجن کو سر ولیم کروکس کے تجربوں سے بہت دلچسپی پیدا ہوئی اور وہ کیتھوڈ ٹیوب کے تجربات کرنے لگا ۔ ان تجربات کے سلسلے میں اس نے اتفاقاً لاشعاعوں کو دریافت کیا ۔ واقعہ یوں ہوا کہ ایک دن رانجن اپنے معمل میں خود بنائی ہوئی ویکیوم ٹیوب (خلائی نالی) سے تجربات کر رہا تھا اور اس ٹیوب کے قریب ایک کتاب رکھی ہوئی تھی جس کے اندر ایک چابی نشان مطالعہ کے لیے پڑی تھی ۔ اس کتاب کے نیچے تصویر لینے کا شیشہ پڑا تھا ۔ رونجن نے اپنی ٹیوب میں شعاعوں کو پیدا کیا اور اتفاقاً فوٹو پلیٹ کو دھویا جو کتاب کے نیچے پڑا تھا ۔ چناں چہ جب فوٹو پلیٹ دھویا گیا تو کتاب کے اندر جو چابی رکھی تھی اس کی تصویر نظر آئی ۔

رونجن اس کا سبب دریافت کرنے کی دھن میں لگ گیا اور بار بار تجربات کے بعد اس نے ایکس رے شعاعوں کو معلوم کر لیا ۔ یہ شعاعیں غیر شفاف شے کو پار کر جاتی ہیں اور ان کے سامنے لکڑی کاغذ اور گوشت کی وہی حیثیت ہے جو معمولی روشنی کی شعاعوں کے لیے شفاف شیشے کی ہوا کرتی ہے ۔

لاشعاعوں کا آلہ ایک شیشے کی نلی کو بیچ میں گیند کی مانند پھلا کر ایک کنارے پر کیتھوڈ (زیر برقیہ) لگا دیا جاتا ہے اور اس کے مقابل پلاٹینم دھات کا ایک ٹکڑا ہوتا ہے جو زیر برقیہ کی سید ھ سے ۴۵ درجہ کا زاویہ بناتا ہے ۔ یہ ٹکڑا زبر برقیہ (اینوڈ) کہلاتا ہے ۔ منفی برقی شعاعیں زیر برقیے سے ٹکرا کر لاشعاعیں پیدا کرتی ہیں ۔ زبر برقیے کے ساتھ تانبے کی ایک سلاخ ہوتی ہے جو اس حرارت کو خارج کرتی رہتی ہے جو دورانِ عمل میں ٹیوب کے اندر پیدا ہوتی ہے ۔

غرض جب یہ معلوم ہو گیا کہ لاشعاعیں ہر مادے سے پار ہو جاتی ہیں تو اس کے چار دن بعد امریکا کے اسپتالوں میں

ڈاکٹروں نے اس سے فائدہ اُٹھانا شروع کیا اور مریضوں کی ہڈیوں کی تصویریں لینے لگے۔ اس کے ایک سال بعد بدن کے اندر گھسی ہوئی اشیا کو ان شعاعوں سے دریافت کرنے کا طریقہ معلوم ہوگیا اور اب یہ معلوم کرنا کوئی دشوار بات نہیں کہ گولی کہاں پر ہے اور کتنی گہرائی میں جسم کے اندر پیوست ہے۔ اس کے علاوہ ان شعاعوں سے اصلی اور نقلی ہیروں میں بھی امتیاز کیا جاتا ہے۔ صدف کے اندر موتیوں کی تعداد اور حجم دیکھ لیا جاتا ہے۔ ڈاک کے سربمہر پارسلوں کو بغیر کھولے امتحان کر لیا جاتا ہے کہ ان میں کوئی غیر آئینی چیز تو نہیں۔

تشخیص الامراض کے علاوہ یہ شعاعیں بعض عسیر العلاج امراض کے علاج میں بھی نہایت مؤثر ثابت ہوئی ہیں۔ مثلاً لیوپس، قوبا، جرب، خوطر، خوطی سلعات، جبشہ، بابزیا، ورم غدہ قدامیہ، اندمال ناپذیر زخم اور سرطان الرحم وغیرہ۔ طریقہ یہ ہے کہ مقام ماؤف پر ہفتہ میں ایک بار ایک ٹریٹمنٹ کے لیے یہ شعاعیں ڈالی جاتی ہیں جس سے مرض دور ہو جاتا ہے۔

ان شعاعوں کو اگر غیر محتاط طریق پر استعمال کیا جائے تو بجائے فائدہ کے سخت نقصان ہوتا ہے۔ بدن سرخ ہو جاتا ہے، ورم اس پر آبلے پڑ جاتے ہیں۔ ان کی جگہ میں درد اور جلن کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو عمر بھر باقی رہتی ہے۔ سر کے بال ہمیشہ کے لیے جھڑ جاتے ہیں، وغیرہ۔

غرض یہ شعاعیں چوں کہ بہت طاقتور ہیں اس لیے ان سے علاج معالجہ کرنا بھی کسی ماہر فن کا کام ہے۔

۹۔ ریڈیم یہ ایک نہایت منور دھات ہے جس کی روشنی سرطان کے علاج میں مفید ثابت ہوئی ہے۔ چناں چہ پلاٹینم دھات کی سوئیوں کے اندر یہ دھات لگا دی جاتی ہے اور ان سوئیوں کو مقام ماؤف میں چبھو دیتے ہیں اور پھر ۲۴ گھنٹوں کے بعد نکال لیتے ہیں۔ اسی طرح مکرر عمل کیا جاتا ہے جس سے سرطان کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ یہ دھات چوں کہ نہایت ہی گراں اور کمیاب ہے اس لیے دنیا کے چند ہی اسپتالوں میں اس کے ذریعہ سے علاج کرنے کا سامان موجود ہے اور ہندستان میں صرف پٹنہ کے ایک سرکاری اسپتال میں ریڈیم کے ذریعہ سے علاج ہوتا ہے۔

برقی قوت اور اشتہار باز قوت برق کی منفعت جوں جوں لوگوں پر آشکار ہوتی گئی اشتہاری دنیا کے منہ میں بھی پانی بھر آیا۔ چناں چہ انھوں نے برقی انگوٹھیاں، برقی پیٹیاں، برقی کنگھے، برقی فیتے بنانے شروع کر دیے جن کے متعلق اشتہاروں میں بہت کچھ تعریف نظر آتی ہے۔ مثلاً برقی چھلوں سے بواسیر کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔ برقی پیٹی درد گردہ اور عنانت کا علاج ہے۔ برقی کنگھے سر کی جوئیں مارتے اور بالوں کو لمبا کرتے ہیں۔ برقی فیتے سے بچے جلد دانت نکالتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ لیکن ان میں کوئی اصلیت موجود نہیں ہے۔ نہ یہ اشتہاری اشیا کوئی فائدہ مند ہیں۔ جو فائدہ ان سے ظاہر ہوتا ہے وہ مریض کے اپنے تخیل کا نتیجہ ہوا کرتا ہے!

غرض برقی علاج ماہرین فن کے ہاتھ میں تو ازالہ مرض کا ایک کاری ہتھیار ہے لیکن ناواقف آدمی اس سے بجائے فائدہ کے سخت نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ اس لیے برقی علاج کے لیے ہمیشہ کسی ماہر فن سے رجوع کرنا چاہیے +

(ڈاکٹر) عبدالحمید چغتائی، لاہور



قُدرت کے آٹھ بڑے راز

شیکسپیئر کے مشہور ڈرامے "ہیملٹ" کے نوجوان ہیرو شہزادہ ہیملٹ نے اپنے ایک فلسفی دوست سے کیا خوب کہا تھا کہ "ان آسمانوں اور زمینوں میں بہت سی چیزیں ایسی ہیں جو ابھی تمہارے فلسفے کے خواب و خیال میں بھی نہیں آئی ہیں۔" بالکل یہی حالت ہماری طبیعاتی دنیا کی ہے۔ جدید سائنس کو بڑا ناز ہے کہ اس نے قدرت کے چند راز معلوم کر لیے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ ابھی بہت سے معمے ایسے ہیں جنکو کوئی سائنس داں حل نہیں کر سکا ہے۔ اسی سے یہ کہنا قطعاً صحیح ہے کہ علم طبیعات میں نامعلوم چیزوں کی تعداد معلوم چیزوں سے بہت زیادہ ہے۔ ہم یہاں اسی قسم کے آٹھ قدرتی اسرار پیش کرتے ہیں، ان میں سے زیادہ تر مسائل حیاتیات سے تعلق ہیں اور سائنس کے لیے اب تک چیستان کی حیثیت رکھتے ہیں:۔

۱ ابتدائے زندگی کا راز سائنس کہتی ہے کہ تمام مادہ جاندار یا غیر جاندار کیمیائی اجزا کا مرکب ہے اور اسی مرکب کے ایک خاص عمل سے زندگی وجود میں آئی ہے۔ لیکن سائنس داں بہت حیرت زدہ ہیں کہ اس دنیا میں زندگی کی ابتدا کب ہوئی۔ وہ کروڑوں ارب سال پہلے کے زمانے پر نگاہ ڈالتے ہیں اور یہ سوچتے ہیں کہ وہ کون سا لمحہ تھا جب پہلا خلیہ (Cell) وجود میں آیا اور دولت حیات سے مالامال ہو کر اس نے اپنی ذات کو تقسیم کر کے اپنی نسل بڑھانے کی طاقت اپنے اندر پیدا کی! پیدائش، نشوونما، افزائش اور ارتقاء کا سارا راز اسی میں مضمر ہے۔ لیکن کوئی نہیں بتا سکتا کہ پہلا خلیہ کب اور کیوں کر وجود میں آیا!

سائنس کو صرف اتنا معلوم ہے کہ خلیۂ حیات اور جامد کیمیائی مادہ کے بنیادی اجزا ایک ہی ہیں۔ لیکن خلیے میں یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ خود اپنی ہی ذات پر عمل کرتا ہے اور منقسم ہو کر اپنے جیسے خلیے زیادہ تعداد میں پیدا کرتا ہے۔ پھر ان میں سے ہر ایک خلیہ تقسیم ذات اور پیدائش و افزائش کے اسی عمل کو جاری رکھتا ہے۔ یہی وہ قدرتی عمل ہے جس سے زندگی کی تمام پیچیدہ اور مختلف شکلیں پیدا ہوئی ہیں لیکن سوال یہ ہے کہ یہ عمل کیوں کر شروع ہوا؟ وہ کونسی چیز تھی جو اس عمل کی محرک ہوئی؟ وہ کون سے مخصوص حالات و کیفیات کا اجتماع مادی ذرات مثلاً آکسیجن یا ہائیڈروجن وغیرہ میں ہوا جس سے پہلے خلیے میں قوت حیات پیدا ہوئی؟ گو کہ سائنس یہ تسلیم نہیں کرتی کہ زندگی ایک ازلی چیز ہے یعنی ہمیشہ سے موجود تھی، تاہم اس کے پاس مذکورہ بالا قدرتی راز کا کوئی جواب نہیں ہے!

۲ تبدیلی اور ارتقاء کا راز قدرت کا دوسرا معمہ جو اب تک سائنس کے ہاتھوں حل نہ ہو سکا یہ ہے کہ زندگی کی پست اور ادنیٰ شکلیں ترقی کر کے بلند اور اعلیٰ شکلوں تک کیوں کر پہنچتی ہیں۔ اس قدرتی عمل کے لیے دو چیزوں کا ہونا ضروری ہے:۔

(۱) تنسیخ و تبدیلی (۲) مطابقت پذیری، یعنی نئی فطری اور طبعی ضرورتوں کے مطابق حیوانی زندگی کا نئی شکلیں اختیار کر لینا بڑی بڑی مدتوں یا طویل وقفوں کے بعد دفعتاً ایک موقع ایسا آتا ہے کہ کسی فرد کے عضوی نظام میں ایک غیر متوقع تبدیلی واقع ہو جاتی ہے اور یہ تبدیلی ایک موروثی شکل اختیار کر کے اس کی اولاد میں منتقل ہو جاتی ہے اور ایک نئی شکل و صورت والی نئی جماعت یا نوع یا جنس وجود میں آ جاتی ہے۔ سائنس کا خیال ہے کہ نوعیت کی اس تبدیلی کا سبب خلیوں کے ان اندرونی اجزا کی تبدیلی ہے جو اس قدر غیر مرئی ہیں کہ خردبین سے بھی نہیں دیکھے جا سکتے مگر سائنس کے پاس اس کا کوئی ثبوت نہیں ہے اور وہ یہ نہیں کہہ سکتی کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔ حیوانی زندگی کا وہ مخصوص عضوی نظام جو کسی مخصوص ماحول میں بہت دنوں تک قائم اور باقی رہ سکتا ہے پختگی کی انتہائی منزل تک بھی پہنچ سکتا ہے۔ لیکن جو اس ماحول کی تاب نہیں لا سکتا اسے اپنی شکل بدلنی ہی پڑتی ہے۔ اس کی مثال یہ ہے کہ اگر آپ ایک سو خرگوشوں کو جن میں نصف تعداد سفید اور نصف تعداد سیاہ رنگ کے خرگوشوں کی ہو، شمالی خطے کی طرف لے جا کر چھوڑیں گے تو برف سے ڈھکے ہوئے پہاڑوں میں سفید رنگ کے خرگوش سیاہ رنگ والے خرگوشوں سے کم نمایاں نظر آئیں گے۔ یعنی اس مخصوص ماحول میں سفید خرگوشوں کی زندگی و بقا کے مواقع زیادہ ہونگے اور کالے خرگوش اکثر گرفتار ہونے یا شکار ہو جانے کے خطرے میں رہیں گے۔ ظاہر ہے کہ ایسی حالت میں سفید خرگوشوں کی نسل زیادہ بڑھے گی اور کالے خرگوش اس ماحول میں بہت کمیاب اور رفتہ رفتہ نایاب ہو جائیں گے۔

ہم خرگوشوں کی اس آسان مثال سے تو تبدیلی و مطابقت پذیری کے نظریہ کو سمجھ سکتے ہیں۔ لیکن جہاں قدرتی ارتقاء کی

پیچیدہ اور نازک ترین مشین عمل کرتی ہے سائنس دانوں کی عقل چکر میں پڑ جاتی ہے۔ مثلاً سائنس کو اتنا معلوم ہے کہ گھن کا کیڑا خود لکڑی کو ہضم نہیں کر سکتا، بلکہ ہاضمہ کی خدمت اس کے لیے وہ بیکٹیریا انجام دیتے ہیں جو اس کے معدے میں رہتے ہیں۔ کوئی سائنسی فلک دماغ اس "مطابقت پذیری" کو نہیں سمجھ سکتا کہ کوئی نیا کیڑا ایسا پیدا ہوگا جس کی غذا صرف لکڑی ہوگی اور اسی کے ساتھ مگر اس کے جسم سے الگ بیکٹیریا بھی پیدا ہوں گے جو اس کے معدے میں جاگزیں ہو کر ہاضمہ کی خدمت انجام دیں گے۔ اس لیے یہ دوسری قدرتی پہیلی ہے جس کے بوجھنے میں سائنس کی عقل قاصر ہے۔

۳ زکام کا راز

زکام ہر دنیا میں بہت عام ہے۔ یہ بہت سی خطرناک بیماریوں کا پیش خیمہ سمجھا جاتا ہے لیکن اس حقیقت کے باوجود کہ اس کے اسباب و علل کی تحقیقات کرنے کے لیے بڑی بڑی رقمیں تجربہ گاہوں میں خرچ کی گئی ہیں، اب تک جدید سائنس کو اس کے متعلق کوئی معقول، اور فیصلہ کن معلومات حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ خیال کر لیا گیا ہے کہ زکام ایک ایسے جرثومے سے پیدا ہوتا ہے جو باریک سے باریک فلٹر سے چھن کر بھی اپنا راستہ نکال لیتا ہے۔ لیکن اس نظریہ کے ثبوت میں اب تک کافی شہادتیں نہیں ملی ہیں۔ زکام کے بارے میں سائنس کو جو کچھ معلوم ہے وہ صرف اتنا ہے کہ اس کے جراثیم ہوا کے ذریعہ سے منتقل ہوتے ہیں اور اگر ماورائے بنفشی شعاعوں سے ہوا کے جراثیم مردہ کر دیے جائیں تو اس مرض کے متعدی ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ لیکن دوسری طرف یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ مختلف افراد میں مرض زکام کی قبولیت یا دفاع کی مختلف صلاحیتیں پائی جاتی ہیں اور یہ صلاحیت بھی اکثر موروثی ہوتی ہے اس لیے یہ بھی ایک معمہ ہے جو حل نہیں کیا جا سکا ہے!

۴ سرطان

(Cancer) یہ سائنس اور علم طب کا ایک بہت بڑا معمہ ہے۔ اس مرض کی ابتداء یوں ہوتی ہے کہ کبھی کبھی انسان، حیوان یا نبات میں خلیوں کی تخلیق و پیدائش لامحدود ہو جاتی ہے اور کسی طرح کم ہونے یا رکنے کا نام نہیں لیتی، یہاں تک کہ مریض سرطان سے مر جاتا ہے۔ جہاں تک سائنس کو معلوم ہے، سرطان کے خلیے بھی دوسرے خلیوں کی طرح ہوتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہوتا ہے کہ ان کی تعداد میں غیر محدود اضافہ ہوتا رہتا ہے اور وہ کسی عضوی نظام میں شریک ہو کر جزو بدن نہیں ہوتے عام طور پر خلیوں کی "تخلیق بذریعۂ تقسیم" ایک خاص حد تک پہنچ کر رک جاتی ہے، لیکن مرض سرطان کے خلیے منقسم ہوتے اور بڑھتے ہی چلے جاتے ہیں اور ان کی پیدائش اس وقت رکتی ہے جب وہ عمل جراحی یا عکس ریز یا ریڈیم کے ذریعہ سے روک دی جاتی ہے، یا اس وقت کہ جب وہ اپنے چراغ کی زندگی کا چراغ گل کر دیتے ہیں۔

خلیوں میں یہ اندھا دھند افزائش کیوں ہوتی ہے؟ ریسرچ کرنے والے سائنس دانوں کا خیال اب اس امکان کی طرف جاتا ہے کہ شاید ہارمون اور کیمیائی خمیر کے افعال میں فرق آ جاتا ہے۔ بہت ممکن ہے اس کا تعلق ان حیاتین کی کمی یا بیشی سے ہو جو جسم کے کیمیائی اجزا پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ کسی روز شاید ہمیں یہ بھی معلوم ہو جائے کہ غذا کی خرابیوں سے خلیوں کو پیدا کرنے والی نازک مشینری خراب ہو جاتی ہے اور مرض سرطان کا سبب بن جاتی ہے۔ لیکن سردست ہمیں کچھ بھی معلوم نہیں ہے اور یہ بھی قدرت کا ایک راز ہی ہے۔

۵ کیمیائی تخمیر

تمام جان دار چیزوں اور غیر نامیاتی کیمیائی اشیا میں ایک حیرت انگیز عمل ہر وقت جاری رہتا ہے۔ اسے سائنس کی اصطلاح میں (Catalysis) کہتے ہیں۔ یعنی وہ عمل جو ایک شے دوسری اشیا میں کیمیائی تغیر پیدا کرنے کے لیے کرتی ہے لیکن خود اس سے متاثر نہیں ہوتی۔ یہ کوئی ایسا مادہ ہے جو "اثر انداز" تو ہوتا ہے مگر "اثر گیر" نہیں ہوتا۔ اس کی مثال ایک شکنجہ کی ہے جو پارچہ بافی کے کارخانوں میں کپڑوں کے دو کناروں کو جوڑ دیتا ہے مگر خود اس میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں ہوتی۔ کیمیائی خمیر کے جو بے شمار ذرات ہمارے جسم میں کام کرتے رہتے ہیں وہ ہر لمحہ لاکھوں کیمیائی تبدیلیاں پیدا کر کے ایک مادہ کو دوسرے مادہ میں مبدل کرتے رہتے ہیں۔ اگر وہ ایسا نہ کریں تو حیات ناممکن ہو جائے۔ قدرت کا یہ طلسمی عمل کیوں کر جاری رہتا ہے۔ کوئی ایک جوہر کسی دوسرے جوہر کو تیسرے جوہر میں کیوں کر تبدیل کر دیتا ہے اور خود اس سے متاثر کیوں نہیں ہوتا؟ قیاس سے کام لے کر یہ کہا جاتا ہے کہ ایک قسم کا برقی عمل ہے جس پر ساری کائنات کا دارومدار ہے، لیکن اب تک اس کا بھید کسی سائنس داں کو معلوم نہیں ہوا ہے۔

۶ سبز پتے کا راز

اگر سبز پتے کا راز انسان کو معلوم ہو جائے تو اسے بہت سی بیماریوں اور تکلیفوں سے نجات ہو جائے! سائنس اب تک اس چیز کی تلاش میں ہے کہ نباتی زندگی کے سبز حصوں میں کون سا صنعتی عمل کام کرتا رہتا ہے۔ اس عمل کا سب سے زیادہ اہم نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قدرت ہوا سے کاربن ڈائی اوکسائڈ اور زمین سے پانی لے کر کیمیائی شکر تیار کر دیتی۔

اور یہی شکر پھر دوسری چیزوں یعنی نشاستہ اور لکڑی وغیرہ میں مبتدل ہو جاتی ہے۔ اس کو سائنس کی اصطلاح میں "فوٹو سِن تھیسس" (Photo -synthesis) یعنی "اجزائے ذرے سے کیمیائی مرکب تیار کرنا" کہتے ہیں اور اسی پر تمام زندگیوں کا انحصار ہے۔ انسان اپنی غذا میں سبزیوں کی بہت کم مقدار استعمال کرتا ہے اور قدرت کے "یہ سبز خزانے" زیادہ تر مویشیوں اور بھیڑ بکریوں کی خوراک بن جاتے ہیں۔ اس کے بعد ان جانوروں کا گوشت ہم کھاتے ہیں۔ اگر ہم آفتاب کی شعاعوں اور ہوا اور پانی کے امتزاج سے اپنے جسم کے لیے براہِ راست "کیمیائی شکر پیدا کر لینے کا قدرتی راز معلوم کر لیں تو بنی نوع انسان کی بہت سی مشکلات کا حل پیدا ہو جائے اور غذا حاصل کرنے اور اس کو چبانے اور کھانے وغیرہ کے بکھیڑوں سے بچ کر ہم ایک ایسی زندگی پالیں جو بالکل نئی اور ہماری موجودہ زندگی سے قطعاً مختلف ہو لیکن سبز پتے کا یہ راز اب تک کسی سائنس داں کو معلوم نہیں ہو سکا۔

۷ **کائناتی شعاعوں کا راز** سطح زمین کے ہر ذرہ پر رات دن ایسی شعاعوں کے حملے ہوتے رہتے ہیں جو بیرونی فضا سے آتی ہیں یہ شعاعیں بڑی طاقت ور ہوتی ہیں اور چونکہ یہ اپنی بے پناہ طاقت سے تمام مادی اور برقی ذرات کو توڑ کر پاش پاش کرتی رہتی ہیں اور ہر لحظہ ان کی نوعیت کو بدلتی رہتی ہیں اس لیے ان کے اثر سے ہمارے جسم میں بھی کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ علم حیات کے بعض ماہرین کا یہ خیال ہے کہ حیوانات کی نوع وجنس کے تمام اختلافات بھی ان ہی کائناتی شعاعوں کا نتیجہ ہیں۔ لیکن اب تک سائنس کو یہ معلوم نہیں ہے کہ یہ طاقت ور کائناتی شعاعیں کہاں سے آتی ہیں اور ہمارے جسم اور صحت پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

۸ **"عصر برفانی" کا راز** ایک زمانہ وہ تھا جب دنیا میں صرف برف ہی برف تھی۔ سائنس کی اصطلاح میں اسے "آئس ایج" یعنی عصر برفانی کہتے ہیں۔ گزشتہ دس لاکھ برس کی مدت میں چند بار قطبی خطوں سے برف کے بڑے بڑے تودے اتر کر سینکڑوں اور ہزاروں میل کی اراضی تک پھیل چکے ہیں۔ جب برفانی تودے کسی خطۂ ارض پر بہتا ہے وہاں کے تمام جاندار ہلاک ہو جاتے ہیں لیکن ان حملوں کے درمیان آب و ہوا پھر معتدل ہو جاتی ہے اور حیوانی و نباتی زندگی پھر واپس آ جاتی ہے۔ گزشتہ برفانی حملہ کی تاریخ پندرہ ہزار اور پچاس ہزار سال کے اندر بتائی جاتی ہے اس کے متعلق بہت سے نظریے قائم کیے گئے ہیں۔ مگر اب تک کسی کو معلوم نہیں ہے کہ یہ برفانی زمانے کیوں آتے ہیں اور پھر کبھی کوئی ایسا زمانہ آئے گا یا نہیں کہ جب دنیا کا ایک بڑا حصہ صرف برف ہی برف پر مشتمل ہو گا اور تمام زندگیاں اس کی ہولناکی کا شکار ہو جائیں گی؟

دق وسل

خاص اشاعت

ہمدرد صحت کا یہ خاص نمبر علم و فن کا ایک ایسا کارنامہ ہے جس کی نظیر مشرقی زبانوں میں مشکل ہی سے ملیگی۔ اس میں دق وسل کے متعلق ایسے ایسے پہلوؤں سے بحث کی گئی ہے جو اس سے پہلے تاریکی میں تھے۔ یہ نمبر نہ صرف طبیبوں، ویدوں اور ڈاکٹروں کے لیے جدید و قدیم معلومات و معالجات کا مخزن ہے بلکہ یہ ان لوگوں کے لیے بھی انتہائی کارآمد ثابت ہوا جو عوام کی بھلائی کے معاملات سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ اس کا مطالعہ انکے سامنے ہندستان کی حالت زار کا صحیح نقشہ پیش کر دے گا اور انکو ممالک غیر سے اپنے ملک کی حالت کا مقابلہ کرنے میں کوئی دشواری نہیں رہے۔ کیونکہ ہمدرد صحت ہی ایک ایسا رسالہ ہے جسے دنیا بھر کے ماہرین فن کی قلمی خدمات حاصل ہیں۔ چنانچہ اس نمبر میں یورپ، امریکا، آسٹریلیا وغیرہ براعظموں کے پندرہ سے زیادہ ماہرین فن نے مضامین لکھے ہیں۔ صرف اسی حقیقت سے آپکو اس نمبر کے افادہ کا اندازہ ہو جائیگا۔ ہندستان کے ماہرین میں سے تقریباً سو ماہرین ہیں جنھوں نے اس اشاعت خاص کے اوراق کو زینت دی ہے۔ ان قلمی معاونوں میں طبیب، ادیب، مزاحیہ نویس، افسانہ نویس اور شاعر سب ہی شامل ہیں۔ یہ نمبران اصحاب کو بھی دعوتِ فکر دیگا جو ہر معاملہ کو صرف علمی نقطۂ نظر سے دیکھنے کے عادی ہیں۔ دق وسل نمبر ادبی ذوق رکھنے والوں کی تسکین بھی پوری طرح کر دے گا اور ان کو یہ محسوس کرا دے گا کہ علم و ادب کو آپس میں کس طرح سمویا جا سکتا ہے۔ یہ نمبران مریضوں کے لیے چراغ ہدایت کا کام دیگا جو اسوقت اس موذی مرض کی کسی نہ کسی شکل میں مبتلا ہیں۔ یہ اشاعت خاص ان گھرانوں کو ہلاکت کے غار میں گرنے سے بچا سکیگی جن میں دق کی اموات ہو چکی ہوں اور تیمار داروں کو دق کے بیماروں کی تیمارداری سکھائے گی۔ غرض یہ اشاعت خاص کیا ہے دق وسل کی ایک ایسی انسائیکلو پیڈیا ہے جس میں اس موضوع پر ہر عنوان سے بحث ملیگی۔ ساڑھے تین سو صفحوں کا یہ عظیم الشان نمبر آج ہی منگائیے

قیمت اعلیٰ ایڈیشن ۱۲ ار۔ معمولی ایڈیشن ۸ ر۔ محصول ایک آنہ + **مینیجر مکتبہ ہمدرد صحت، ہمدرد منزل، دہلی**

ہسٹیریا موجودہ دور میں

از ڈاکٹر ایچ۔ ایس۔ باوا۔ ایم۔ بی۔ بی ایس۔ ڈی۔ ٹی ایم۔ ڈی۔ پی۔ ایچ

ہسٹیریا اور ضعف اعصاب کے حالات میں مشارکت ہے۔ دونوں کی نوعیت نفسیاتی ہے اور دماغی صعوبت سے جو جسمانی رد عمل ہوتا ہے اس کی مختلف شکلیں ہیں۔ ان دونوں سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ زندگی کی دشواریاں انسان کی قوت برداشت سے باہر ہو چکی ہیں۔ ہسٹیریا کا نتیجہ فالج، فقدان احساس، گفتگو کے وقت زبان لڑکھڑانے، آواز بند ہو جانے، نسیان، دوروں کے ساتھ یا ان کے بغیر قوت شعور زائل ہو جانے میں برآمد ہو سکتا ہے۔ لیکن ان حالات کے باوجود ہسٹیریا کے مریض کے دماغ پر تحت شعوری کیفیت طاری رہتی ہے وہ مرگی کے مریض کی طرح بے ہوش ہو کر جا دبے جا گرتا پڑتا نہیں ———— ہے بلکہ دورے کے وقت کسی ایسے مقام پر بیٹھ جاتا ہے یا لیٹ جاتا ہے جہاں اسے آرام مل سکے۔

زمانہ قدیم میں لوگ "ہسٹیریا" کے لفظ سے بھی واقف نہ تھے اس نامعلوم مرض کا نام تہذیب جدید کی ترقیوں کے ساتھ امراض کی فہرست میں داخل ہوا ہے۔ غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ ہماری بڑی بوڑھیاں گھر کا سارا کام کاج خود کرتی تھیں اور انھیں مشاغل خانہ داری سے دلچسپی تھی۔ اسی لیے ان کی صحت اچھی رہتی تھی۔ وہ ان مصائب میں کبھی گرفتار نہ تھیں جو ان دنوں تہذیب کے نام پر روا رکھے جاتے ہیں۔ موجودہ زمانہ کی لڑکیاں "اپ ٹو ڈیٹ" کہلانے کے شوق میں اپنا بیشتر وقت بناؤ سنگھار میں صرف کر دیتی ہیں۔ انھیں گھر کے دھندوں سے زیادہ پارٹیوں، ڈنروں اور سینماؤں کی فکر ہوتی ہے۔ اس کا قدرتی نتیجہ یہ ہے کہ ان کے صنفی جذبات وقت سے پیشتر بیدار ہو جاتے ہیں اور جب انھیں تسکین نہ دی جا سکے تو ہسٹیریا کی شکایت دامن گیر ہو جاتا ہے۔ ہسٹیریا میں زیادہ تر ادنچے اور متوسط طبقہ کی خواتین مبتلا ہوتی ہیں غریب گھرانوں کی عورتیں اس سے بالعموم محفوظ رہتی ہیں۔

استعداد مرض ہسٹیریا کے سلسلہ میں استعداد مرض کے اہم اسباب حسب ذیل ہیں:۔

(۱) شوہر کے بڑھاپے اور صنفی کمزوری سے عورت کے صنفی جذبات تشنہ رہتے ہیں۔

(۲) بیوی کو تہذیب جدید کے سانچے میں ڈھلی ہوئی "سوسائٹی گرل" بننے کا شوق۔ لیکن شوہر کی مالی حالت کمزور اور معاشرتی درجہ پست ہے۔

(۳) شوہر کو بیوی سے محبت نہیں وہ اس سے بدسلوکی کرتا ہے اور اسے گھر کے اندر اور باہر وہ آزادی نہیں دیتا جس کی تمنا موجودہ زمانہ کی تعلیم یافتہ لڑکیوں کے دل میں چٹکیاں لیتی ہے۔

(۴) قبض معا مستقیم کا صاف نہ رہنا بھی ہسٹیریا کا پیش خیمہ ہو سکتا ہے۔

علامات ہسٹیریا کی بے شمار علامتوں میں سے خاص خاص علامتیں حسب ذیل ہیں:۔

(۱) **قوت گویائی کا زائل ہو جانا** یہ ہسٹیریا کی واضح اور عام علامت ہے۔ مریض کی زبان گفتگو کے وقت لڑکھڑا جاتی ہے۔ بعض اوقات زبان حرکت نہیں کرتی اور منہ سے آواز نہیں نکلتی ہے۔

(۲) **حلق کے کوّے کا بے حس ہو جانا** اگر تندرست آدمی کے حلق کے اندر انگلی ڈال کر کوّے کو چھوا جائے تو وہ بےچینی سی محسوس کرتا ہے اور اسے ابکائیاں آنے لگتی ہیں۔ لیکن ہسٹیریا کی مریضہ کو اس کا احساس نہیں ہوتا۔

(۳) **گھٹنے کے جوڑ کا سخت ہو جانا** ہسٹیریا کی مریضہ بالعموم گھٹنے کے جوڑ کو جھٹکا دے کر اپنا پیر سیدھا نہیں کر سکتی۔

(۴) **ہچکی** یہ ہسٹیریا کی واضح علامت ہے جو ڈایافرام کے دفعتاً سکڑنے اور اعصاب کی سوزش سے پیدا ہوتی ہے۔

(۵) **قے اور متلی** ہسٹیریا میں یہ شکایت اکثر پیدا ہوتی ہے۔ لیکن جب تک مرض کی دوسری علامتیں نہ پائی جائیں محض قے اور متلی سے ہسٹیریا کی تشخیص نہیں کرنی چاہیے۔

(۶) **بصارت میں نقص** ضعف بصارت کی شکایت پیدا ہوتے ہی اس کا مناسب علاج کرنا چاہیے۔ ورنہ غفلت سے مرکزی نظام اعصاب متاثر ہوتا ہے اور ضعف اعصاب اور ہسٹیریا کی شکایتیں دامن گیر ہو جاتی ہیں۔

(۷) **دردِ سر** بعض اطبا نے کاسہ سر کو مختلف حصوں میں تقسیم کر کے یہ دریافت کیا ہے کہ کسی ایک حصہ میں جو درد ہو وہ کسی خاص مرض سے تعلق رکھتا ہے۔ مثلاً سر پر اگر خط مستقیم درد ہو تو اسے ہسٹیریا یا قلت دم کا نتیجہ سمجھنا چاہیے۔ آنکھوں کی جانب درد سے رنج و غم کی سوزش کا اظہار ہوتا ہے۔

(۸) **سہر** ہسٹیریا کی مریضہ کو نیند بالعموم بہت کم آتی ہے اور وہ غیر شعوری طور پر کروٹیں بدلتی رہتی ہے۔

(۹) **اختناقی داء الرقص** یہ علامت بھی نمایاں ہے۔ مریضہ دورہ کی حالت میں مٹھیاں بھینچ لیتی ہے۔

(۱۰) **دردِ اعصاب** بعض اطبا نے اسے بھی ہسٹیریا کی علامت قرار دیا ہے۔ اگرچہ ہسٹیریا میں زیادتی احساس سے زیادہ فقدانِ احساس کی کیفیت رونما ہوتی ہے لیکن اس رائے سے بھی کلیتاً انکار نہیں کیا جا سکتا۔ درد اعصاب (نیورالجیا) میں زیادہ تر عصبی مزاج کی عورتیں مبتلا ہوتی ہیں۔ اگر ان کے مسلمین کو دبایا جائے تو درد ہوتا ہے۔

ہسٹیریا کی مریضہ کا معائنہ ہسٹیریا کی علامتیں درحقیقت روزمرہ کی زندگی کے جذباتی ردعمل کا مظہر ہیں۔ لہٰذا طبیب کو سب سے پہلے اپنی مریضہ کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ساتھ ہی مریضہ کو بھی یہ محسوس ہو جائے کہ معالج اس کے جذبات و تاثرات کو سمجھ رہا ہے۔ معالج کے طرزِ عمل سے ہمدردی و محبت کا اظہار ہونا چاہیے۔ مریضہ جو کچھ بھی کہے معالج غور کے ساتھ سن لے اور اگر اس کے بیان کرنے سے کوئی کیفیت باقی رہ جائے تو ڈانٹ کر یا گھبراہٹ کے لہجہ میں نہیں بلکہ نہایت سکون کے ساتھ دریافت کر لے۔ ایسی مثالیں بھی پائی جاتی ہیں کہ معالج نے مریضہ سے کسی ایسی علامت کے متعلق دریافت کیا جو اس میں پہلے نہیں پائی جاتی تھی۔ مریضہ معالج کے طرزِ عمل یا طرزِ تکلم سے مرعوب ہو کر گھبرا گئی اور چند روز بعد اس میں دفعتاً وہی علامت نمودار ہو گئی جس کے متعلق معالج نے دریافت کیا تھا۔ مریضہ سے یہ بھی دریافت نہیں کرنا چاہیے کہ وہ کوئی خاص علامت مرض بیان کرنا کیوں بھول گئی۔ یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ زندگی کے متعلق مریضہ کا زاویۂ نظر پہلے کیا تھا اور اب کیا ہے۔ معائنہ کے اختتام پر مریضہ کو اس بات کا یقین ہو جانا چاہیے کہ معالج نے اس کے مرض کو خوب اچھی طرح سمجھ لیا ہے اور اسے علاج سے بہت جلد صحت ہو جائے گی۔ طبیب اپنی مریضہ کا جتنا زیادہ اعتماد حاصل کر سکے گا اتنی ہی زیادہ اسے علاج میں سہولت ہوگی۔ آنکھ اور ناک وغیرہ کی معمولی خرابیاں یا رحم کے اپنی جگہ سے ہٹ جانے کی عام شکایت پر بعید از کار علامتوں کا اطلاق بہت مضر ثابت ہوتا ہے۔

علاج علاج کے دو مدارج ہیں:۔

(۱) ہسٹیریا کی تمام علامتوں کو دفع کرنا اور اختناقی رجحان کو بدل دینا۔

(۲) اختناقی دوروں کی حالت میں علاج۔

خاص کر غیر تعلیم یافتہ اور مفلس دماغ والے لوگوں میں پہلا موقع آسانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ علاج کے تین طریقے ہیں:۔

(۱) **توجّہ** (Suggestion) (۲) **توجیہ** (Explanation) (۳) **تجزیہ نفسیاتی** (Psychological Analysis)

توجّہ بلاواسطہ بھی ہو سکتی ہے اور بالواسطہ بھی:۔

(۱) بلاواسطہ **توجّہ** کے لیے مریضہ کا حالتِ تنویم میں ہونا ضروری ہے۔ اس سے کہنا چاہیے کہ وہ حرکت کر سکتی ہے اور بیدار ہونے پر وہ نقل و حرکت کے قابل ہو جائے گی۔

(۲) بالواسطہ **توجّہ** کے دو طریقے قابلِ ذکر ہیں:۔

(ا) ویر مچل (Wier Mitchell) کا طریقہ۔

(ب) برقیات۔

پہلے طریقہ میں مریضہ کو تنہا رکھا جاتا ہے۔ اسے کھانے کو خوب دیا جاتا ہے جسم کی مالش کی جاتی ہے اور اسے مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ زیادہ تر وقت بستر پر آرام کی حالت میں گزارے۔ تفریحات اور کتابوں کے مطالعہ کی ممانعت کر دی جاتی ہے۔ اور خیال

اُس کے دل میں بٹھادیا جاتا ہے کہ اس طریقۂ علاج سے اُسے صحت ہو جائے گی۔

برقی طریقۂ علاج میں کسی تجربہ کار ڈاکٹر کی امداد و نگرانی ضروری ہے۔

دونوں طریقوں میں مریضہ کے سامنے کوئی تاویل و توجیہہ پیش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ صرف اس سے یہ وعدہ کرلیا جاتا ہے کہ اگر اس نے معالج کی ہدایات پر پورا عمل کیا تو اسے جلد صحت ہو جائے گی۔ **توجّہی** کے ساتھ اگر **توجیہی** سے بھی مدد لی جائے تو نتائج زیادہ خوشگوار ہوتے ہیں۔ اس میں مریضہ کے سامنے علامات مرض کی تاویلات اور جذباتی ردِّعمل کی مثالیں پیش کرنی پڑتی ہیں۔ فرض کیجیے ایک مریضہ کی قوتِ گویائی زائل ہو چکی ہے اور وہ اپنے اعضاء کو حرکت بھی نہیں دے سکتی۔ اُسے سمجھانا چاہیے کہ یہ کسی خطرناک مرض کی علامتیں نہیں ہیں بلکہ محض جذباتی ردِّعمل کا نتیجہ ہیں اور اگر وہ قوتِ ارادی سے کام لے تو آسانی سے بات چیت بھی کرسکتی ہے اور اعضاء کو جنبش بھی دے سکتی ہے۔ اس طرح مریضہ کا اعتماد حاصل کرلینے سے معالج کو توجیہی دینے میں زیادہ سہولت ہوتی ہے۔ میرے علم میں ایسی مثالیں موجود ہیں کہ مریضہ کو چند گھنٹوں یا چند نشستوں میں صحت حاصل ہوگئی۔

توجّہی کو دوسرے طریقوں سے بھی تقویت پہنچانی چاہیے۔ مثلاً مریضہ کے اعضا اگر بے حس و حرکت ہوں تو اسے فرائیک کرنٹ (Ferradic Current) کے ذریعہ سے دکھایا جائے کہ وہ اپنے جن عضلات کو مفلوج سمجھتی ہے وہ درحقیقت مفلوج نہیں ہیں بلکہ اب بھی اپنے فعل انجام دے رہے ہیں۔ اگر عضلات میں زیادہ کام کرنے سے تشنج پیدا ہو گیا ہو تو مریضہ کو آرام کا مشورہ دینا چاہیے۔

میرے ذاتی تجربہ میں توجّہی اور توجیہی کا حسب ذیل طریقہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

پہلی ہی ملاقات پر مریضہ سے اس قدر ہمدردی و اخلاق کا اظہار کیا جائے کہ اسے یقین ہو جائے کہ معالج کو اس کی ذات اور مرض سے گہری دلچسپی ہے اور وہ تہ دل سے مریضہ کو تن درست دیکھنا چاہتا ہے۔ جب معالج اپنی مریضہ کا اعتماد حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو علاج میں بہت سہولت ہوتی ہے۔ مریضہ معالج سے کافی حد تک بے تکلف ہو جاتی ہے۔ کھل کر باتیں کرتی اور تمام علاماتِ مرض پوری تفصیل کے ساتھ بیان کردیتی ہے۔

مریضہ سے نہایت اخلاق کے ساتھ مہذب الفاظ میں حسب ذیل امور ضرور دریافت کر لینے چاہییں:-

(۱) شوہر کے ساتھ اس کے جنسی اور خانہ داری کے تعلقات کس قسم کے ہیں؟

(۲) ایام باقاعدہ ہیں یا نہیں؟

(۳) اور کوئی ایسی بات جس کا بار مریضہ کے دل و دماغ پر ہو۔

تمام ضروری علامات و حالات کا علم ہو جانے پر مریضہ کو یقین دلا دینا چاہیے کہ وہ اس کے علاج سے بہت جلد تن درست ہو جائے گی۔ پھر اس کا علاج حسب ذیل طریقہ سے شروع کرنا چاہیے:-

(۱) ایک سی سی آب مقطر خالص یا میتھیلین بلیو کی خفیف آمیزش کے ساتھ تحت جلدی انجکشن۔ انجکشن کے وقت مریضہ کو یقین دلانا چاہیے کہ جو دوائیں اس کے جسم میں داخل کی جا رہی ہیں وہ بہت قیمتی اور مجرب ہیں۔ ان کے اثر سے مرض کافور ہو جائے گا اور وہ اپنے شباب کی زائل شدہ رعنائیاں دوبارہ حاصل کرے گی۔

(۲) میتھیلین بلیو خالص، یا دو گرین میتھیلین بلیو دس گرین سوڈا بائی کارب کے ساتھ ملا کر کیپسول میں بند کر کے دن میں دو مرتبہ دیا جائے۔ دوران استعمال میں مریضہ کے ذہن نشین کردیا جائے کہ دوا کے اثر سے خون کی تمام سمیت پیشاب اور پاخانہ کے ذریعہ سے خارج ہو جائے گی۔ چوں کہ میتھیلین بلیو سے پیشاب اور پاخانہ کا رنگ بدل جاتا ہے اس لیے مریضہ کو یقین ہو جائے گا کہ اس کے جسم سے زہریلے مادے خارج ہو رہے ہیں۔

(۳) اگر خون کی کمی سے مریضہ بہت کمزور ہو تو اسے مقوّی دوائیں اور غذائیں دینی چاہییں۔ روزانہ کافی دور تک چہل قدمی مفید ہے۔ مریضہ کو مشورہ دینا چاہیے کہ وہ گھر کا کام کاج خود کرے۔

(۴) ہسٹیریا میں لہسن کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسے غذا میں مسالہ کے طور پر بھی استعمال کرایا جاتا ہے، خام حالت میں بھی اور ٹنکچر کی شکل میں بھی۔ ٹنکچر ایلائل (Tincture Allyl) کی دس بوندیں دن میں دو بار پانی کے ساتھ دینی چاہییں

ہسٹیریا میں لہسن کی بو بھی مفید ہے۔ اگر مریضہ کی گردن یا کلائیوں میں لہسن باندھ دیا جائے تو مناسب ہے۔

(۵) اگر مریضہ کسی عضوی مرض میں مبتلا ہو تو اس کا مناسب علاج کرنا چاہیے۔ ہسٹیریا میں ایام بند ہو جانے یا ایام بدشواری ہونے (عسر الطمث) کی شکایتیں اکثر پیدا ہو جاتی ہیں۔

نفسیاتی تجزیہ ہسٹیریا کے سلسلۂ علاج میں مریضہ کا نفسیاتی تجزیہ بھی فوائد سے خالی نہیں۔ اس میں وہ جسمانی و نفسیاتی حالات دریافت کیے جاتے ہیں جو مریضہ پر ابتدائے مرض کے وقت طاری تھے۔ صحیح نفسیاتی تجزیہ کے لیے کئی نشستوں کی ضرورت ہوتی ہے لیکن یہ نشستیں مسلسل نہیں ہونی چاہییں۔ جامع سوالات بہت اخلاق کے ساتھ دریافت کیے جائیں۔ مریضہ کو یہ محسوس نہ ہو کہ اسے ذلیل و شرمندہ کیا جا رہا ہے۔ مریضہ کا اعتماد حاصل کر لینے کے بعد اس سے یہ معلوم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ ہسٹیریا میں مبتلا ہونے سے پہلے وہ کس ماحول میں تھی اور اس کا وہ کون سا جذبہ تھا جسے ٹھیس لگی تھی۔ اس طرح مریضہ کو خود اپنی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر غور کرنے کا موقع ملتا ہے اور اسے آسانی سے بتایا جا سکتا ہے کہ اس کی بیماری ماضی کی ایک غلط بنیاد پر قائم ہے جسے مستقبل میں احتیاط سے درست کیا جا سکتا ہے۔

دوروں کی حالت میں علاج مریضہ جہاں ہو اسے وہیں رہنے دیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو تشفی کے ساتھ وہاں سے اٹھا کر بستر پر لٹا دیں اور تنہا چھوڑ دیں۔ یہ طریقہ موثر ثابت ہوتا ہے۔ معالج مریضہ کے رشتہ داروں کو سمجھا دے کہ وہ مریضہ کے پاس نہ جائیں۔ ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے اور تھوڑی دیر بعد مریضہ کے ہوش و حواس درست ہو جائیں گے۔ مریضہ کی زیادہ دیکھ بھال بالعموم مضر ثابت ہوتی ہے بلکہ میرا تجربہ تو یہ ہے کہ مریضہ کی جتنی زیادہ دیکھ بھال کی جائے یا اس کے ساتھ جتنی ہمدردی ظاہر کی جائے ہسٹیریا کی علامتیں اتنی ہی زیادہ قوی ہو جاتی ہیں۔ مریضہ کو اس کے حال پر تنہا چھوڑ دینا اور اسے نظر انداز کر دینا ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

اگر دورہ بہت سخت ہو اور مریضہ پر بے ہوشی طاری ہو جائے تو اس کے منھ پر پانی کے چھینٹے دیں اور امونیم کارب یا اسپرٹ امونیم ایرومیٹک سنگھائیں۔ اس قسم کی چیزیں دستیاب نہ ہونے پر لہسن اور پیاز سنگھانا مفید ہے۔ سنگھاتے وقت مریضہ کا ایک نتھنا انگلی سے بند کر لینا چاہیے۔

ہوش میں آ جانے پر مریضہ کو پانی میں اسپرٹ امونیم ایرومیٹک دیں اور اسے مشورہ دیا جائے کہ بستر سے اٹھنے سے پہلے تھوڑی دیر آرام کر لے۔

والدین کو مشورہ والدین کو اپنے لڑکوں اور لڑکیوں کی شادی اس وقت کرنی چاہیے جب وہ بالغ ہو جائیں اور ان کی صحت اچھی ہو۔ ڈاکٹری معائنہ یا کسی دوسرے ذریعہ سے لڑکے کی صنفی قوت کے متعلق پورا اطمینان کر لینا چاہیے۔ کیوں کہ موجودہ زمانہ میں ناقابل تردید شہادتوں کی بنا پر کہا جا سکتا ہے کہ پچہتر فی صدی لڑکے شادی سے پہلے مشت زنی کر کے اپنی جسمانی قوت زائل کر دیتے ہیں اور ایک مصنف نے تو یہاں تک لکھا ہے کہ تہذیب و تمدن کے موجودہ دور میں ۹۹.۹ فی صدی لڑکے مشت زنی کے عادی ہیں اور ۱ فی صدی جو کہتے ہیں کہ وہ ملوث نہیں لگاتے وہ جھوٹے ہیں! لہٰذا والدین کو اپنے لڑکوں اور لڑکیوں کی شادی سے پہلے اس بات کا کامل اطمینان کر لینا چاہیے کہ لڑکے میں وظیفۂ زوجیت ادا کرنے کی قوت ہے اور شادی ناکام نہیں رہے گی۔

ہسٹیریا کا تعلق صنفیات سے تحقیقات سے ثابت ہے کہ عورت کے صنفی جذبات کا ناآشنائے تسکین رہنا بالعموم ہسٹیریا کا پیش خیمہ بنتا ہے۔ اگر شوہر کی عمر زیادہ ہو یا وہ صنفی اعتبار سے کمزور ہو تو بیوی کے جذبات تشنہ رہتے ہیں۔ اسے کبھی حقیقی ازدواجی مسرت حاصل نہیں ہو سکتی۔ بدقسمتی سے مرد عام طور پر عورت کو اپنی نفسانی خواہشات کے ازالہ کا ذریعہ سمجھتے ہیں اور انھیں عورت کے لطیف جذبات کا احساس نہیں ہوتا۔ محض اپنی خواہش پوری کر کے شریک زندگی کے برانگیختہ صنفی جذبات کو محتاج تسکین چھوڑ دینا یقیناً غلط ہے۔ اس سے شوہر کی جانب سے عورت کے دل میں محبت کی جگہ غم و غصہ کے جذبات پیدا ہوتے ہیں اور اس کا نتیجہ بالعموم ہسٹیریا کی صورت نمودار ہوتا ہے۔ ماہرین امراض نفسانیہ (Psychopathologists) کی تحقیقات کا خلاصہ یہ ہے کہ عورت کے صنفی جذبات اگر ہیجان پذیر ہو جانے کے بعد باہمی لطف اندوزیوں سے آشنائے سکون نہ ہو سکیں تو عورت عصبی امراض، بے چینی، گھبراہٹ، تشویش، اختلاج قلب، غم، دہراس، عوارض معدہ و دماغ اور ہسٹیریا میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ شاید تلاش سکون میں جسم کے اندر کسی جانور کی طرح رحم کے سرگرداں ہونے کی یہی وہ کیفیت ہے جس کی وجہ سے اس مرض کا نام "ہسٹیریا" (باقی صفحہ ۲ پر)

ہمارے جسم کی مستعد فوج

ہم موجودہ محاربۂ عظیم کی تباہ کاریوں سے متاثر ہونے اور تہذیب کی ان شاندار نشانیوں پر اشک حسرت بہاتے ہیں جو تہذیب ہی کے نام پر بھیانک کھنڈروں میں تبدیل کی جا رہی ہیں۔ ہماری سب سے بڑی تمنا یہ ہوتی ہے کہ اس وحشیانہ خونریزی کا دور جلد ختم ہو اور خونچکاں دنیا کو امن و سکون کی فضا میں دم لینے کا پھر موقع مل جائے۔ لیکن جنگ کا خاتمہ کہاں؟ زندگی تو خود ایک طویل جنگ ہے۔ جو مصائب و مشکلات اور امراض و آفات ہماری شمع حیات گل کرنے کے لیے آئے دن حملہ آور ہوتے رہتے ہیں ان کے مقابلے کا دوسرا نام ہی تو زندگی ہے۔ اس حقیقت پر غور کرنے کے لیے کہ خود ہمارا وجود ایک مستقل محاذ جنگ ہے مشہور مضمون نگار ہیلن۔ این۔ اسپائیسر (Helen.N. Spiser) کا حسب ذیل مضمون ملاحظہ فرمائیے۔ (ہمدرد صحت)



جسم انسانی مرضی جراثیم کے حملوں سے اپنی زندگی بچانے کے لیے طویل و مسلسل جنگ میں گرفتار رہے۔ دشمنوں کے مقابلہ میں اس کا اہم ترین خط دفاع خون ہے۔ ہمارے خون کا جوہر سیال خود بھی خردبینی جراثیم کو تباہ کرتا ہے اور جب خون کے سفید دانوں کا لشکر اس مقصد کے لیے جوابی حملہ کرتا ہے تو اسے بھی کمک پہنچاتا ہے۔

خون سفید اور سرخ دانوں پر مشتمل ہے سفید خلیے جو مقابلتاً قوی ہیکل بھی ہوتے ہیں وہ بہادر سپاہی ہیں جو زندگی کی آخری ساعت تک صحت کے مورچوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ سرخ خلیوں کے برخلاف ان کے مدافعانہ و جارحانہ حملوں کا دائرہ صرف خون کی نالیوں تک محدود نہیں رہتا بلکہ وہ نسیجوں کو بھی اپنی ترکتازیوں کا میدان بنا لیتے ہیں ان کی نقل و حرکت خردبینی حیوان امیبا (Amoeba) سے ملتی جلتی ہیں اور دشمن کا مقابلہ کرنے کے لیے شکل و صورت بدل کر دہ تنگ ترین مقامات پر بھی پہنچ جاتے ہیں۔

بقیہ مضمون ص ۱۹:-

قرار پایا۔ ہر شوہر کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ مادۂ وصال کی باہمی جرعہ کشی سے صرف اسی کو نہیں بلکہ اس کی شریک زندگی کو بھی مکمل کیف و سرور حاصل ہو۔

ضبط تولید خاص کر شادی کے ابتدائی ایام میں فرنچ لیدر اور پیسری وغیرہ سے جو ضبط ولادت کے لیے استعمال کی جاتی ہیں احتراز کرنا چاہیے۔ عزل (جماع بلا انزال فی الفرج) کا طریقہ بھی مضر ہے اس سے عورت کے مراکز عصبی میں فتور پڑتا ہے اور وہ مہلک امراض میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

محاذِ صحت کی حفاظت کرنے والے یہ بہادر سپاہی اپنے سپہ سالار یہ نظامِ قدرت کی کمان داری میں بہت ہی منظم اور تجربہ مختلف اہم مقامات پر ان کے سنتری متعین رہتے ہیں۔ جب کوئی غیر ملکی دشمن ان کی سرزمین پر قدم رکھ لے یا قدم رکھنے کی کوشش کرے تو انھیں فوراً خبر ہو جاتی ہے اور یہ اس مقام پر دشمن کا مقابلہ کرنے کے لیے پہنچ جاتے ہیں۔

کرۂ ہوا زہریلے جراثیم سے مملو ہے۔ ہمارے منھ اور ناک میں ہر وقت بے شمار جراثیم داخل ہونے رہتے ہیں۔ ہم ان کی سمیت کا شکار کیوں نہیں ہو جاتے؟ وجہ یہ ہے کہ سفید خلیوں کے جنگ آزمودہ سپاہی بھی زیادہ تر لمفاوی غدودوں اور مفادی ساختوں ہی میں موجود رہتے ہیں اور دشمن کے داخل ہوتے ہی اسے یا تو موت کے گھاٹ اتار دیتے ہیں یا غیر مسلح کر دیتے ہیں۔

سفید خلیوں کی یہ اہم کارگزاریاں سب سے پہلے ایک روسی یہودی میچنیکوف (Metchnikoff) نے انیسوی صدی کے وسط میں دریافت کی تھیں۔ وہ ستارہ مچھلی کے شفاف لاروا کا خوردبینی معائنہ کر رہا تھا۔ اس نے ابتدا میں ان ننھے ننھے دانوں کی نقل و حرکت کو نظامِ ہاضمہ کے کسی فعل پر محمول کیا۔ لیکن شہادت بڑھنے پر اس نے لاروا کے اندر ذرا سا سُرخ رنگ داخل کر دیا۔ ننھے دانوں نے اپنے بازو پھیلا کر آن واحد میں سرخ رنگ کے ذروں کا محاصرہ کر لیا اور رنگ کے ذرّے بتدریج ان کے اجسام میں جذب ہو گئے اس تجربہ سے استیصالِ مرض کا راز میچنیکوف پر منکشف ہو گیا اور اس نے اپنی تحقیقات کے نتائج حسبِ ذیل الفاظ میں قلمبند کیے:۔

> "ستارہ مچھلی کے لاروا میں ننھے ننھے خلیے متحرک رہتے ہیں جو اپنی نوعیت کے لحاظ سے عجیب و غریب ہیں وہ غذا کھاتے ہیں۔ رنگ کے ذرّوں کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ جب یہ صورت ہے تو وہ خوردبینی جراثیم کو کیوں نہ ہضم کر لیتے ہوں گے؟ ——— یقیناً یہی وہ سرگرداں پھرنے والے خلیے ہیں جو ستارہ مچھلی کو خردبینی جراثیم سے محفوظ رکھتے ہیں۔ کیا یہ ممکن نہیں ہے کہ ہمارے خون کے بھی متحرک سفید خلیے حملہ آور جراثیم سے ہمارے جسم کی حفاظت کرتے ہوں اور ان ہی کی بدولت ہمیں مرض سے مامونیت حاصل ہوتی ہو؟ اگر میرا نظریہ صحیح ہے تو یہ ننھے ننھے خلیے یقیناً لکڑی کے اس ٹکڑے کا بھی محاصرہ کر لیں گے جو میں ستارہ مچھلی کے لاروا کے اندر داخل کر دوں۔"

مزید تحقیق کے شوق میں میچنیکوف نے گلاب کا کانٹا توڑ کر ننھی ستارہ مچھلی کے جسم میں پیوست کر دیا۔ صبح جب اس نے دیکھا تو کانٹے کے گرد سفید دانوں کے جھنڈ کے جھنڈ جمع تھے۔ اس مشاہدہ کے بعد اس نے مستقل طور پر یہ رائے قائم کر لی کہ حیوانات کو خوردبینی جراثیم کے حملوں سے محفوظ رکھنے والے یہی سفید دانے ہیں اور اس طرح پہلی مرتبہ اس نظریہ کی داغ بیل پڑی کہ مرضی جراثیم سے جسم انسانی کی مامونیت کا راز ان ہی سفید دانوں کی کارروائی میں پوشیدہ ہے۔

خوفناک زہروں سے مسلح جراثیم ہمیں ہر وقت گھیرے رہتے ہیں اور ان کی سب سے بڑی کوشش یہ ہوتی ہے کہ کسی نہ کسی طرح جسم میں داخل ہو کر ہماری نسیجوں پر قبضہ جما لیں۔ اگر یہ ہمارے جسم میں داخل ہو جائیں اور حالات بھی ان کے موافق ہوں تو آدھ گھنٹے سے بھی کم عرصہ میں ان کی پوری نسل تیار ہو جاتی ہے۔ بہت سے جراثیم ایسے ہیں جنھیں منزل بلوغ تک پہنچنے اور ٹوٹ کر دو مستقل جرثوموں کی شکل اختیار کر لینے میں صرف تیس منٹ کی مدت درکار ہوتی ہے۔



خوردبینی جراثیم ہمارے جسم میں منتشر ہو کر سمیت پیدا کر دیتے ہیں اور اگر خون کا جوہر سیال اور خون کے سفید دانے اس سمیت کو زائل نہ کریں تو نسیجوں کا اتلاف ناگزیر ہے۔ خون کے سفید دانے اس قسم کی سمیت سے بہت ہی باخبر رہتے ہیں۔ جس وقت زہریلے مادّہ کی خفیف ترین مقدار بھی جسم میں داخل ہو انھیں فوراً خبر ہو جاتی ہے اور وہ اسی وقت پیش قدمی کر کے عین موقع پر دشمن کو گھیر لیتے ہیں

اگر جراثیم کی تعداد کم ہو تو خون کے سفید دانوں کا مقدمۃ الجیش ہی انھیں موت کے گھاٹ اتار دینے کے لیے کافی ہوتا ہے ورنہ محفوظ افواج کے دستے کمک کے لیے پہنچنے شروع ہوتے ہیں اور جسم سوزش، سرخی اور بخار کی شکل میں دشمن کے شدید جارحانہ حملوں کی شدت محسوس کرتا ہے۔ ہمارے سپاہیوں کی فتح یابی پر غیر ملکی دشمن راہ فرار اختیار کرتا ہے۔ حملے کی علامات جلد زائل ہو جاتی ہیں اور ہم شاہد صحت سے دوبارہ ہم کنار ہوتے ہیں۔

یہ جانباز سپاہی "پسپائی" کے مفہوم سے نا آشنا ہیں۔ اگر وہ دشمن کا حملہ رد کرنے سے قاصر رہیں تب بھی پیچھے نہیں ہٹتے ہیں بلکہ میدان جنگ میں کٹ کٹ کر مر جاتے ہیں۔ بعض سپاہی تو تھک کر جان دے دیتے ہیں اور بعض جراثیم کی زہر باری سے۔ جراثیم کا بے پناہ لشکر جب ان سفید دانوں کی لاشیں پامال کرتا ہوا آگے بڑھتا ہے تو لاشیں رقیق ہو کر پیپ بن جاتی ہیں اور دشمن ہماری صحت کے مورچے کو مسمار کر کے فتح کا پرچم لہراتا ہے۔ اگر جراثیم کو خون کی نالیوں میں داخل ہونے کا موقع مل جائے تو خون میں خطرناک سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔

محاذ صحت کی حفاظت کا انحصار سفید دانوں کی تعداد و قوت پر ہے۔ اگر تعداد کافی ہے تو محفوظ افواج کے دستے برابر کمک کے لیے پہنچتے رہیں گے، ورنہ نتیجہ ظاہر ہے نسیجوں میں جراثیم کے فاتحانہ داخلے سے شدید نقصانات رونما ہوتے ہیں نسیجیں تلف ہو جاتی ہیں جسم میں سمیت بڑھ جاتی ہے اور یہ حالات مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔

خون کے ایک قطرہ میں سفید دانوں کی تعداد عام طور پر ساڑھے سات ہزار ہوتی ہے۔ بچوں کے جسم میں اوسط زیادہ رہتی ہے۔ بعض مستثنیات کے علاوہ امراض کے حاد حملوں میں سفید دانوں کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔

سفید دانوں کی مختلف قسمیں ہیں اور معالج کو دیکھنا پڑتا ہے کہ حملۂ مرض کے وقت سفید دانوں کی کونسی قسم معروف کارزار ہے۔ ان کی تعداد ہی سے مرض کے حاد یا مزمن ہونے کی تشخیص بھی کی جاتی ہے۔ مرض مزمن میں یہ تعداد گھٹتی اور مرض حاد میں بشرطیکہ قوت مدافعت کمزور نہ ہو، بڑھتی ہے۔ ہر اس شخص کو جسے اپنی تن درستی پیاری ہے اصول حفظ صحت پر عمل کر کے جسم میں سفید دانوں کی تعداد و قوت بڑھانی چاہیے۔ مرض کا خفیف اثر ہوتے ہی طبیب سے رجوع کرنا لازم ہے کہ سفید خلیوں کے اتلاف سے زہریلے جرثوموں کو جسم میں اپنی تعداد بڑھانے اور نئے نئے مورچے قائم کرنے کا موقع نہ مل سکے۔ میچنیکوف نے اپنے تجربات و مشاہدات سے ثابت کیا ہے کہ شراب، افیون، نکوٹین اور کونین وغیرہ کے استعمال سے سفید دانوں کی تعداد گھٹتی اور قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے۔ تمام امراض کے حملوں سے بچنے اور ان سے نجات حاصل کرنے کے لیے اصول حفظ صحت کی پابندی ضروری ہے +

کھانسی

از حکیم احسن صاحب قادری، طبیب سرکاری، بھوپال

یوں تو ہوتی ہے ہر اک شخص کو اکثر کھانسی
مستقل ہو تو حقیقت میں ہے بدتر کھانسی
پھیپھڑے کا یہ مرض ہے اسے سمجھو نہ حقیر
دق سبب کرتی ہے انسان کو بڑھ کر کھانسی
خواہ کتنا ہی توانا و قوی ہو بیمار
ایک حملہ میں ستم ڈھاتی ہے اس پر کھانسی
کھانسنے والے کو ملتا نہیں اک دم آرام
سانس کے ساتھ چلا کرتی ہے اکثر کھانسی

خشک ہوتی ہے کبھی اور کبھی ہو جاتی ہے تر
کبھی بنتی ہے دمہ اور کبھی کوکر، کھانسی
جب کہ نزلہ ہو قوی اور ہو سینہ کمزور
اس سے خطرہ ہے کہ رہ جائے نہ جم کر کھانسی
نہ تو بچوں پہ اسے رحم نہ بوڑھوں کا خیال
اپنی رفتار سے چلتی ہے برابر کھانسی
رات بھر قلقل مینا کی صدا دیتی ہے
صبح کر دیتی ہے سینہ میں الجھ کر کھانسی

باد و باراں کی حمایت میں ہے پاتی ہے عروج
سرد موسم میں ہوا کرتی ہے اکثر کھانسی
اس کی تدبیر میں غفلت نہ کرو بیمارو
پھر کسی طرح نکلتی نہیں جم کر کھانسی
سخت نزلہ کے لیے حب سلارس ہے مفید
اس سے اٹھتی نہیں بیمار کو شب بھر کھانسی
اے حذا اس سے بچانا یہ بری علت ہے
زندگی کرتی ہے انساں کی مکدر کھانسی

کل سے احسنؔ کو ہوا ہے جو زکام و نزلہ
کیا غضب ڈھانے لگی آج ستمگر کھانسی

کلیجی پکانے کے ۵ طریقے

از جنابہ حبیبہ صاحبہ، مجلس تشخیص و تجویز، ہمدرد دواخانہ دہلی

ہمارے ملک میں علاج بالغذا کی اشاعت بہت کم ہوئی ہے، ور جتنی ہوئی ہے وہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ عوام تو در کنار معالجین نے ابھی تک غذائی علاج کی طرف کوئی توجہ نہیں کی ہے۔ ہمارا ملک جس اقتصادی دور سے گزر رہا ہے اس کے پیشِ نظر تقاضائے مصلحت یہی ہے کہ ہم بلا ضرورت اپنے مریضوں کو دوائیں استعمال نہ کرائیں بلکہ معمولی معمولی غذاؤں سے انھیں امراض کے چنگل سے نکالیں۔

علاج بالغذا ایک قدرتی طریقۂ علاج ہے اور قدرتی علاج کے متعلق میں یقین رکھتی ہوں کہ اگر اسے سمجھ کر اختیار کیا جائے تو معالجاتی کامیابیاں یقینی ہوتی ہیں اور مہلک سے مہلک امراض محض اس طریقۂ علاج سے دور کیے جا سکتے ہیں۔

کچھ عرصہ ہوا ایک خاتون میرے زیر علاج ہوئیں ان کے مرض کی تشخیص یہ ہوئی کہ وہ فقر الدم مہلک (خون کی مہلک کمی) میں مبتلا ہیں۔ میں نے انھیں کچھ دن ضروری دوائیں استعمال کرائیں۔ اس کے بعد ہفتہ میں آدھ سیر کلیجی کھانے کا مشورہ دیا۔ انھوں نے میرے مشورہ پر پوری طرح عمل کیا اور اس مہلک مرض سے نجات پائی۔

یہاں میرا مقصد علاج بالغذا کی اشاعت نہیں بلکہ "کلیجی پکانے کے مختلف طریقے" بتانے ہیں۔ میری زیر علاج فقر الدم مہلک کی مریضہ مسلسل ایک قسم کی پکی ہوئی کلیجی نہیں کھا سکتی تھیں۔ میں نے ان کے لیے ہر ہفتہ ایک نئی ترکیب وضع کی حتیٰ کہ یہ ترکیبیں خاصی تعداد میں جمع ہو گئیں۔ آج میں نے مناسب خیال کیا کہ "ہمدرد صحت" کے ذریعہ سے ان ترکیبوں کی اشاعت کروں، تاکہ ناظرات اور ناظرینِ "ہمدرد صحت" اس مقوی اور صحت بخش غذا سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔

جانوروں کے جگر میں ایک ایسا مخفی مواد موجود ہے جو تن درست آدمی کے جگر میں بھی پایا جاتا ہے۔ فقر الدم کے مریضوں میں یہ جزو کم ہو جاتا ہے، اس لیے ضرورت ہوتی ہے کہ اس جزو کو غذا کے ذریعہ سے بہم پہنچایا جائے تاکہ خون طبعی حالت میں رہے کیوں کہ اگر اس جزو کو ضرورتِ بدن کے مطابق مہیا نہ کیا جائے تو طبیعت مضمحل ہو جاتی ہے اور اگر اس کمی کو طبی مشورہ کے مطابق غذا کے ذریعہ سے پورا کرتے رہیں تو صحت و تن درستی قائم رہتی ہے اور ہم عمر طبعی کو پہنچ سکتے ہیں۔

اس سے پیشتر کہ میں کلیجی کو پکانے اور اسے زیادہ لذیذ بنانے کی تراکیب سپرد قلم کروں یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ میں اس خوراک کی اہمیت کو بھی واضح کر دوں:۔

(۱) خون کے سرخ دانوں کے لیے ہر شخص کو اپنی خوراک میں فولاد کے اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر صحت درست بھی ہو تب بھی جگر اور ایسی غذاؤں کا کھانا ضروری ہے جن میں فولاد موجود ہو تاکہ خون کے سرخ دانوں میں کمی نہ آئے۔ اسکے علاوہ کلیجی حیاتین ب (وٹامن بی) کا ایک قدرتی ماخذ ہے۔ اس حیاتین سے انسجۂ بدن درست رہتی ہیں اور اشتہا بڑھتی ہے۔

(۲) جگر ہی ایک خاص عنصر (Filtrate Factor) کا بہترین ذخیرہ ہے جو ایک جدید تحقیق شدہ عنصر ہے۔ یہ جزو بدن کے نشو و نما کی مدد کرتا اور شیب غیر طبعی کو روکتا ہے۔ چناں چہ وہ تجربات جو کیلی فورنیا یونیورسٹی کے زراعتی کالج میں کیے گئے اس امر کی تصدیق کرتے ہیں کہ اس جزو کی کمی سے بال جلد سفید ہو جاتے ہیں۔

(۳) لحمی غذا کے لحاظ سے بھی جانوروں کے عضلاتی گوشت سے لحمِ جگر کی غذائیت بہت زیادہ ہے۔ مختصر یہ کہ غذائے

لحمِ جگر ——— (۱) خون کے سرخ دانے پیدا کرتا ہے۔

(۲) بدن کے نشو و نما اور بڑھوتری میں مدد دیتا ہے۔

(۳) بڑھاپے کی روک تھام کرتا ہے۔

(۴) بالوں کو جلد سفید نہیں ہونے دیتا۔ اور

(۵) ہر قسم کی لحمی غذاؤں میں سب سے بہترین لحمی غذا ہے۔

تمام حیوانوں مثلاً بکری، گائے، بھیڑ اور ہرن وغیرہ کی کلیجیاں غذائیت کے لحاظ سے برابر ہیں۔

پرندوں، مرغابیوں اور مرغیوں کے جگر علاج معالجہ کی غرض سے تجویز نہیں کیے جاتے۔ غرض مختلف جانوروں کی کلیجیاں اپنی آمدنی، ذوق اور خواہش کے مطابق خریدی جا سکتی ہیں۔

کلیجی کے متعلق ایک بات اور یاد رکھیں کہ یہ گوشت کے مقابلہ میں بہت جلد بگڑ جاتی ہے۔ چناں چہ جانور کو ذبح کرنے کے بعد جلد ہی اسے مصرف میں لے آنا چاہیے۔

ہمارے ہندستان میں تو ابھی ایسا انتظام نہیں ہوا ہے لیکن امریکا کی گورنمنٹ نے ایسے ادارے بھی قائم کر دیے ہیں جو ذبح شدہ جانوروں کی کلیجی کا امتحان بھی کرتے ہیں۔ لہٰذا بازار میں فروخت کے لیے جو کلیجیاں آتی ہیں وہ عمدگی میں بہتر ہوتی ہیں۔

غرض جو کلیجی کھانے کے لیے خریدی جائے وہ مضبوط ہو، رنگ میں تمام کی تمام یکساں ہو اور اس سے کسی قسم کی بدبو نہ آتی ہو۔ اگر ہو سکے تو کلیجی کو خرید کر کے اسے آلہ خنک دار (ریفریجریٹر) میں محفوظ رکھنا چاہیے۔ لیکن کچی کلیجی یا کچا گوشت کسی بند منہ کی پلیٹ یا کاغذ میں خوب لپیٹ کر کبھی نہ رکھنا چاہیے بلکہ کھلے منہ کے برتن میں جسے آئل کلاتھ (موم جامہ) سے ڈھکا ہو محفوظ رکھیں اور حتی الوسع جلد پکا لیں کیوں کہ پکائی ہوئی کلیجی آلہ خنک دار میں کئی دنوں تک محفوظ رکھی جا سکتی ہے۔

کھانا پکانے کی پرانی کتابوں میں لکھا ہے کہ کلیجی کو پانی سے دھو ڈالا جائے تاکہ اس کا خون نکل جائے یہ غلط طریقہ ہے۔ اس کو پانی سے دھونا اور نچوڑنا نہ چاہیے بلکہ ابلتے پانی میں ڈبو کر صاف کر لینا چاہیے تاکہ بیرونی غلاظت اتر جائے۔ اس کے علاوہ ایسا کرنے سے کلیجی کے اوپر کی جھلی بھی آسانی سے علیحدہ ہو جاتی ہے۔ اور اگر زیادہ نفاست کا خیال ہو تو اسے پکانے سے پہلے شریانوں اور وریدوں سے بھی صاف کر لینا چاہیے۔ اگرچہ یہ بالکل غیر مضر سی چیزیں ہیں۔

اب کلیجی کو نرم آگ پر پکا لینا چاہیے اور جب اس کا رنگ پورے طور پر متغیر ہو جائے تو اتار لیں۔ کیوں کہ تیز آنچ سے کلیجی سخت ہو جاتی ہے اور لذت بھی کم ہو جاتی ہے۔ کوئلوں پر بھوننا یا کباب کرنا بھی نرم اور نازک کلیجی کے لیے ایک اچھا طریقہ ہے۔ اگر سخت کلیجی کو پکانا منظور ہو تو اول پانچ منٹ تک نیم جوش کر لینا چاہیے۔ اگر کلیجی نہ سخت ہو اور نہ نرم تو اسے دم پخت کر لینا چاہیے۔ یا آہستہ آہستہ سنا لینا چاہیے۔

نوٹ:- وہ سیال جس میں کلیجی کو جوش دیا گیا ہو سنبھال کر رکھ لینا چاہیے، کیوں کہ اسے بطور یخنی شوربے اور چٹنی وغیرہ میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

کلیجی میں چربی نہیں ہوتی۔ اس لیے اسے مکھن وغیرہ کے ساتھ بھی عمدگی سے پکایا جا سکتا ہے۔

کلیجی ایک ایسی غذا ہے جس کو کئی مختلف طریق پر کھایا جا سکتا ہے مثلاً شوربا، کباب، قتلے وغیرہ۔ پھر اسے سلاد، ساگ اور دوسری خستہ ترکاریوں کے ساتھ بھی پکایا جا سکتا ہے۔ اس میں ٹماٹروں کا رس اور کالی مرچ بھی بھر کر بھونا جا سکتا ہے۔ بعض دفعہ اس کے ٹکڑوں کو ٹماٹروں میں بھر کر بھی پکا لیتے ہیں۔ چاولوں، ڈبل روٹی اور خستہ کچوریوں کے ساتھ بھی یہ خوب مزا دیتی ہے۔ غرض کلیجی تندرست، بیمار، بچے اور بوڑھے سب کے لیے ایک عمدہ غذا ہے۔ بلکہ کم سن بچوں کے لیے ایک موزوں خوراک ہے۔

ترکستان کے باشندے کلیجی کے ساتھ مویز اور گڑ ملا کر کھاتے ہیں۔ یہ ایک بہت ہی مقوی غذا ہے۔ جاڑوں میں اس کا استعمال خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔

اس ضروری تمہید کے بعد اب میں کلیجی پکانے کی ترکیبیں لکھتی ہوں:-

نوٹ:- نسخوں میں پیالی سے مراد چائے کی پیالی ہے۔ بڑا چمچہ سے مطلب "ٹیبل اسپون" اور چھوٹے چمچہ سے "ٹی اسپون" ہے۔

کلیجی کے کباب

دیگچی کو چکنا کر کے اسے گرم کر لیں۔ اب کلیجی کے پسندیدہ ٹکڑے بنا کر ان پر مکھن یا بالائی لگا دیں جس میں تھوڑا سا آب لیموں اور نمک بھی شامل کر لیا گیا ہو۔ اب انھیں ہلکی آنچ پر پکائیں اور کئی مرتبہ ان ٹکڑوں کو الٹ پلٹ کر کے ان کی ہر طرف کو خوب پک جانے دیں۔ کباب بنانے میں اگر کلیجی کے ٹکڑے ½ انچ موٹے ہوں تو تیاری میں ۳ سے ۵ منٹ صرف ہوتے ہیں۔ اگر ٹکڑے ½ انچ موٹے ہوں تو ۶ سے ۹ منٹ صرف ہوتے ہیں۔

اور اگر ٹکڑے ایک انچ موٹے ہوں تو ۸ سے ۱۲ منٹ صرف ہوتے ہیں۔

تیاری کے بعد ان ٹکڑوں کے ساتھ نمک بقدر ذائقہ، کھنے ہوئے ٹماٹر، کتری ہوئی پیاز یا سیب اور سلاد وغیرہ بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔ یہ کباب اچھے لذیذ ہوتے ہیں اور ان سے غذائیت کافی حاصل ہوجاتی ہے۔

پکوڑے کلیجی کے ٹکڑے بناکر انھیں خشک کرلیں۔ پھر ان ٹکڑوں پر نمک اور بیسن لگاکر فرائی پین میں رکھدیں اور تھوڑا گھی ڈال کر بھونیں۔ بھوننے میں ان ٹکڑوں کو الٹ پلٹ کرتے جائیں، یہاں تک کہ یہ تیار ہوجائیں۔ لیکن انھیں بہت زیادہ نہ پکانا چاہیے، بلکہ کچھ نیم پخت ہی رکھنا چاہیے۔ اب ان پر نمک اور سرکہ چھڑک کر یا نمک اور فشردہ لیموں ڈال کر اور اپنے ذوق کے مطابق مسالے شامل کرکے استعمال کریں۔

پکایا ہوا لحم جگر کلیجی کے ٹکڑے بناکر انھیں دیگچی میں ڈال دیں اور ٹھنڈا پانی یا ایسا پانی جس میں کسی ترکاری کو جوش دیا گیا ہو اس قدر شامل کریں کہ ان ٹکڑوں کو ڈھک لے۔ اب پیاز، لہسن، ادرک، ساگ، پودینہ، دھنیا اور نمک وغیرہ شامل کرکے ۲۰ منٹ تک سنسنا لیں۔ پھر کلیجی کے ٹکڑوں کو نکال لیں اور اس یخنی کو بھی سنبھال کر رکھیں۔ ان ٹکڑوں کا باریک قیمہ کرلیں۔ یہ **قیمہ** اور یخنی آئندہ تراکیب میں کام آئیں گی۔

بالائی دار کلیجی

پیاز چھلی ہوئی	ایک عدد
مکھن	۳ بڑے چمچے
آٹا یا بیسن	۲ بڑے چمچے
دودھ	۱ ½ پیالی
پکی ہوئی کلیجی کا قیمہ (ترکیب مذکورہ)	½ ۱ ؍؍
نمک اور مسالہ	حسب ضرورت

ترکیب تیاری: اس ترکیب میں دودھ کے بجائے کلیجی کی یخنی کام اور بالائی نصف نصف وزن میں شامل کی جاسکتی ہے یا خشک کردہ انڈوں کا دودھ استعمال ہوسکتا ہے۔ سب سے پہلے پیاز کو مکھن میں بھونیں جب وہ خوب بھن جائے تو آٹا یا بیسن شامل کرکے چمچہ سے خوب ہلائیں۔ آنچ ہلکی ہو۔ اب اس میں دودھ شامل کریں اور جوش دیں۔ جب یہ پک کر حلوے کی طرح ہوجائے تو اس میں کلیجی کا قیمہ شامل کردیں۔ پھر سب کو ملاکر ڈبل روٹی کے ساتھ کھلائیں۔

دیگر کلیجی کو بترکیب بالا تیار کریں اور اس میں ایک چھوٹا چمچہ سفوف سیاہ مرچ جسے پہلے مکھن میں بھون لیا گیا ہو شامل کردیں اور ½ پیالی کھنب (فطر) کے ٹکڑے، جنھیں پہلے مکھن میں بھون لیا ہو، نیز ½ پیالی مربہ ناشپاتی شامل کریں۔ اب ایک پیالی کا قیمہ (تیار کردہ) شامل کرکے استعمال کریں۔

کلیجی کے سموسے

(اہلِ اسپین کی ترکیب)

(۱) مکھن	دو بڑے چمچے
ہری مرچیں کتری ہوئی	ایک بڑا چمچہ
کتری ہوئی پیاز	ایک بڑا چمچہ
گرم مسالہ	آدھا بڑا چمچہ
ٹماٹر	۵ عدد
نمک	بقدر ذائقہ
بھونی ہوئی کھنب	½ پیالی
پکائی کلیجی (قیمہ)	½ ؍؍

ترکیب: پہلے ہری مرچوں کو مکھن میں بھونیں پھر اس میں پیاز بھی شامل کریں۔ جب خوب بھن جائیں تو اس میں گرم مسالہ اور ٹماٹر کاٹ کر ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہوجائے تو نمک، کھنب اور قیمہ شامل کردیں۔ اب انھیں ہلکی آنچ پر گرم رکھیں۔

(۲) انڈے	۴ عدد
پانی	۴ چھوٹے چمچے
نمک	بقدر ذائقہ
مکھن	ایک بڑا چمچہ

انڈوں کو پانی اور نمک کے ساتھ خوب پھینٹ لیں۔ اب اسے خفیف حرارت دیں جب یہ اوپر تک کچھ سخت ہوجائے، اس میں گرم گرم کلیجی کی یخنی (تیار کردہ) شامل کردیں۔ یہ "آملیٹ" تیار ہے اس کو ملاکے تیار شدہ مرکب پر لپیٹ دیں۔ یعنی سموسے بنالیں اور گرم گرم دسترخوان پر چن دیں۔ بڑی مقوی چیز تیار ہوگی۔ مناسب مقدار میں اس کا باقاعدہ استعمال جسم میں بے انتہا خون پیدا کرتا ہے۔

چاول اور کلیجی

چاول	ایک پیالی
پانی یا کلیجی کی یخنی	ایک پیالی

ترکیب تیاری: پہلے چاولوں کو دھو ڈالیں اور انھیں پانی اور دودھ کے ساتھ اس قدر

دودھ	ایک پیالی
پیاز کتری ہوئی	½ عدد
پکی ہوئی کلیجی (قیمہ)	¾ پیالی
مکھن	۲ بڑے چمچ
مویز منقے	¾ پیالی
نمک	بقدر ذائقہ

پکائیں کہ چاول گداز ہو جائیں۔ اب اسے سرد کرلیں۔ پیاز کو مکھن میں بریاں کریں اور اسے مع دیگر تمام اجزاء کے چاولوں میں شامل کردیں اور ۲۰ منٹ تک معتدل حرارت پر پھر پکالیں۔ اب گرما گرم مع مالٹ آمیز مکھن کے نوش فرمائیں۔ ذائقہ کے لیے اس میں مربّہ نارنگی بھی شامل کریں۔

"دہقانی" طریقہ کی کلیجی

کلیجی کے ٹکڑے	آدھ سیر
پیاز کتری ہوئی	۳ عدد
کچلی ہوئی پالک	۳ بڑے چمچے
نمک۔ آٹا اور بھوننے کے لیے گھی وغیرہ	بقدر حاجت

ترکیب:- کلیجی کے چھوٹے چھوٹے مکعب ٹکڑے بنالیں۔ انھیں پیاز، پالک اور نمک کے ساتھ پکالیں۔ اور دیگچی کو درمیانی آنچ پر ایک گھنٹے رکھیں۔ پھر کلیجی کے ٹکڑے نکال کر ان پر بیسن لگا کر گھی وغیرہ میں تل لیں۔ تیار ہے۔

کلیجی مع مربّہ یا جیلی

کلیجی کی یخنی	ایک پیالی
جیلے ٹین	ایک بڑا چمچہ
ٹھنڈا پانی	½ پیالی
پکی ہوئی کلیجی کا قیمہ	½۱ پیالی
گاجر یا گوبھی یا ہرد	½ پیالی
نمک	بقدر ذائقہ

ترکیب:- اول یخنی کو جوش دیں اور اس میں جیلے ٹین پانی میں نرم کر کے شامل کردیں۔ اب اسے خوب ہلا کر قدرے ٹھنڈا کریں اور اس میں کلیجی کا قیمہ، سبزیاں اور نمک وغیرہ شامل کر کے سانچوں میں بھر کر کئی گھنٹے تک خوب سرد کرلیں۔ یہ گرمی کے موسم کے لیے عمدہ چیز ہے۔

کلیجی جس میں چاول بھرے ہوں

بکری کی کلیجی	ایک عدد
پکے ہوئے چاول	ایک پیالی
نمک	بقدر ذائقہ
ساگ پالک	بقدر حاجت
کلیجی کی یخنی	۲ پیالیاں

ترکیب:- کلیجی میں ایک لمبا شگاف دیں اور اس میں چاول وغیرہ بھر کر اسے ٹانکوں سے سی دیں۔ اور کلیجی کی اوپری سطح پر گھی بھی چپڑ دیں۔ اب اس کلیجی کو فرائی پین میں رکھ دیں۔ چپڑی ہوئی سطح اوپر رہے۔ اب باقی تمام مسالے شامل کر کے نرم آگ کے چولھے پر اس قدر پکائیں کہ جگر خستہ ہو جائے۔ اب اسے چٹنی لگا کر کھائیں۔

"لیور پولنٹا"

پیاز کتری ہوئی	ایک عدد
گھی	۳ بڑے چمچے
لہسن کچلا ہوا	ایک عدد
ہری مرچ کتری ہوئی	ایک عدد
اُبلتا پانی	بقدر ضرورت
بیسن	ایک پیالی
کلیجی	آدھ سیر
نمک	بقدر ذائقہ

ترکیب تیاری:- پیاز کو ایک بڑے چمچہ بھر گھی میں بریاں کرلیں۔ پھر اس میں لہسن بھی شامل کردیں۔ اب ہری مرچ اور کوئی سبزی کتری ہوئی ملا کر کچھ دیر پکائیں۔ پھر اس مرکب کو اُبلتے پانی میں ڈال دیں اور بیسن چھڑک کر خوب ہلائیں اور پھر اس قدر پکائیں کہ سارا مادا گاڑھا ہو جائے۔ اب اسے ڈھک کر سنسنانے دیں۔ اس کے بعد جگر کے ٹکڑوں کو بیسن جس میں گھی کے دو بڑے چمچے شامل ہوں، لت پت کر کے نمک لگائیں۔ ان ٹکڑوں کو متذکرہ بالا مرکب میں شامل کر کے ۵ - ۱۰ منٹ تک پکالیں۔ تیار ہے۔

گوبھی کے پتوں میں آٹا تلی ہوئی کلیجی

آٹا	دو بڑے چمچے
مکھن	دو بڑے چمچے
کلیجی کی یخنی	دو پیالیاں
تلی ہوئی کلیجی کے ٹکڑے	دو پیالیاں
پیاز کا پانی	۱½ چھوٹے چمچے
نمک	بقدر ذائقہ
بند گوبھی کے بڑے بڑے پتے (پھول گوبھی درکار نہیں)	
ڈبل روٹی کے ٹکڑے (سوکھے ہوئے)	

ترکیب تیاری :- آٹا اور مکھن ملا کر خمیرہ بنائیں اور پکائیں۔ اس میں کلیجی کی یخنی بھی شامل کرتے جائیں۔ اب جگر کے ٹکڑوں کو اس میں ڈبو لیں اور ان میں پیاز کا پانی اور نمک بھی شامل کر لیں۔ اب گوبھی کے پتوں پر ابلتا پانی ڈالیں اور اس کے موٹے ڈنٹھل نکال دیں۔ ان پتوں میں متذکرہ بالا جگر کے ٹکڑے لپیٹ دیں اور انھیں تنکوں سے سی کر فرائی پین پر رکھ دیں۔ اور ان پر باقی ماندہ شیرہ متذکرہ بالا ڈال دیں اور ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کا آٹا چھڑک کر ۲ منٹ تک معتدل آنچ کے چولھے پر پکالیں۔ تیار ہے۔

ٹماٹر اور کلیجی

متذکرہ بالا ترکیب میں بجائے گوبھی کے پتوں کے ٹماٹر استعمال کر لیں۔

بالائی دار کلیجی کا شوربا

مکھن	۳ بڑے چمچے
پیاز	دو تین ٹکڑے
آٹا	۲ بڑے چمچے
کلیجی کی یخنی	دو پیالیاں
دودھ	ایک پیالی
بالائی	ایک پیالی
پکی ہوئی کلیجی کے ٹکڑے	½ پیالی
نمک	بقدر ذائقہ

ترکیب :- پیاز کو مکھن میں بھونیں یہاں تک وہ سرخ ہو جائے۔ اس میں آٹا ملا کر خوب ملائیں۔ اب اسے اس قدر جوش دیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ اب آگ نرم کر کے اس میں دودھ اور بالائی بھی تھوڑی تھوڑی شامل کر دیں۔ آخر میں کلیجی کے ٹکڑے اور نمک وغیرہ ملالیں۔ تیار ہے۔

کلیجی، پھول گوبھی اور بالائی کا مرکب

جگر کے ٹکڑے	پاؤ بھر
گوبھی کا بڑا پھول	ایک عدد
انڈوں کی زردی (پھینٹی ہوئی)	۲ عدد
دہی کی بالائی	آدھی پیالی
گھی	۲ بڑے چمچے
نمک	بقدر ذائقہ

ترکیب :- پہلے پھول گوبھی کو نمکین پانی میں جوش دیں۔ اب پھول کو ڈنٹھلوں سے علیحدہ کر لیں اور ڈنٹھلوں کو کچل کر چھلنی سے نکال لیں۔ اب پھول والا حصہ دیگچی میں ڈال دیں اور اس پر جگر کے ٹکڑے رکھ دیں۔ اس پر ڈنٹھلوں، زردی بیضۂ مرغ، دہی کی بالائی، مکھن اور نمک کی چٹنی بنا کر ڈال دیں۔ اور ۲۰ منٹ تک درمیانی آنچ پر پکالیں۔ تیار ہے۔

کلیجی کو لذیذ سبزیوں کے ساتھ پکانا

کلیجی کے ٹکڑے	تین پاؤ
بیسن	ایک بڑا چمچہ
مکھن	ڈیڑھ بڑا چمچہ
سبزی کچلی ہوئی (مثلاً ساگ، چولائی، میتھی، پالک وغیرہ)	½ پیالی
اُبلی ہوئی پیاز	۲ عدد
لیمن جوس (افشردہ لیموں)	۲ بڑے چمچے
پانی	½ پیالی
نمک	بقدر ذائقہ

ترکیب کلیجی کی بوٹیوں کو بیسن لگا کر ایک بڑے چمچے برابر مکھن میں تل لیں۔ اب انھیں نکال کر گرم رکھیں۔ سبزی کو باقی ماندہ مکھن اور باقی اجزا کے ساتھ پکالیں۔ جب سبزی گل جائے تو اس پر کلیجی کی بوٹیاں ڈال دیں۔ اور فوراً کھانے کے لئے پیش کر دیں۔

دِل

از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر۔ ایم۔اے، دہلی

دِلِ انساں نظامِ دہر کا آئینہ خانہ ہے
ادب میں اور طب میں مختلف اس کا فسانہ ہے

کبھی اس دل کے آتش زار سے شعلے نکلتے ہیں
کبھی اس سرزمیں سے عشق کے چشمے اُبلتے ہیں

بہ ہر صورت مکانِ جلوۂ جانانہ بنتا ہے
کبھی یہ کعبہ بنتا ہے، کبھی بُت خانہ بنتا ہے

کبھی بکتا ہے بازاروں میں جنسِ بے بہا بن کر
کبھی کرتا ہے پھیرے کوئے جاناں میں گدا بنکر

کبھی صد چاک ہوکر گیسوئے دلبر کا ہے شانہ
کبھی ٹوٹا ہوا ساغر، کبھی لبریز پیمانہ

چُراتا ہے اسے دستِ حنائی حسن والوں کا
کبھی آئینۂ زانو بنا یہ خوش جمالوں کا

جو ہے عاشق کے پہلو میں تو شیشے سے تُنک تر ہے
اگر سینے میں ہے معشوق کے یہ دل تو پتھر ہے

کبھی غنچہ ہے جس کو ہاتھ میں لیکر "وہ" ملتے ہیں
کبھی اک پھول ہے جسکو "وہ" تلووں سے مسلتے ہیں

کبھی نشوونما نخلِ تمنا اس میں پاتے ہیں
کبھی گلشن ہے جس میں "وہ" پئے گلگشت آتے ہیں

کبھی یہ جامِ جم بن کر پتہ عالم کا دیتا ہے
کبھی اک "کیمرا" ہے یہ جو فوٹو کھینچ لیتا ہے

غرض اشعار میں دل کی روایت اور ہی کچھ ہے
حقیقت میں مگر اس کی حقیقت اور ہی کچھ ہے

یہ ہے اک مضغۂ گوشت اور خلا یا سو مرکب ہے
عمل اس کا معمہ جس میں پنہاں قدرتِ رب ہے

لہو میں پھیپھڑے سب "آکسیجن" کو ملاتے ہیں
تو دل کی حرکتوں سے سارے اعضا خون پاتے ہیں

تمام اعضا میں رتبہ سب سے اعلیٰ دل کو حاصل ہے
کہ جسم اک انجمن ہے اور صدرِ انجمن دل ہے

اسی کا فعل ہے وجہ بقائے جسم بن جانا
رگوں میں اور شریانوں میں تازہ خون پہنچانا

اسی کا وہ چلن ہے جس سے زندہ لوگ رہتے ہیں
اسی کی چال ہے جس کو اطبا نبض کہتے ہیں

حیاتِ روح کا نغمہ ہے دل کے ساز سے پیدا
صدائے لفظِ "کن" دھڑکن کی ہر آواز سے پیدا

اگر رُک جائے دل ہستی کا شیرازہ بکھر جائے
تمام اعضا پہ چھائے مُردنی انسان مر جائے

جہاں میں منحصر ہے زندگی کی کائنات اس پر
رہے گی سر بسر موقوف انساں کی حیات اس پر

عضلات کی صحیح تربیت

زمانۂ قدیم میں جب کہ سائنس نے زیادہ ترقی نہیں کی تھی ورزش کا مقصد صرف یہ سمجھا جاتا تھا کہ جسم پر خوب گوشت چڑھ جائے، سینہ زیادہ سے زیادہ پھیل جائے، عضلات لوہے کی طرح سخت ہو جائیں اور انسان جسمانی قوت کے اعتبار سے "رستمِ زماں" بن جائے۔ چناں چہ ورزش صرف پہلوانوں تک محدود تھی اور بہت سخت ورزشیں کی جاتی تھیں۔

سائنٹفک تحقیقات کا دور شروع ہونے پر ثابت ہوا کہ ورزش کے "جملہ حقوق" پہلوانوں کے حق میں محفوظ سمجھ لینے کا تخیل بالکل غلط ہے۔ ورزش صرف جسم کی طاقت بڑھانے کے لیے نہیں بلکہ نظامِ صحت برقرار رکھنے کے لیے بھی بہت ضروری ہے اور اس پر ہر اس شخص کو کاربند ہونا چاہیے جسے اپنی تندرستی عزیز ہے۔ جو لوگ جسمانی قوت اور تن و توش میں داستان امیر حمزہ کے ملک لندھور بننا نہیں چاہتے وہ بحالیٔ صحت کے لیے ورزش ضروری سمجھتے ہیں۔ ان کے لیے سخت ورزشیں مضر ہیں خاص کر دماغی کام کرنے والوں کو اس قسم کی ہلکی ورزشیں کرنی چاہییں جن سے نظامِ ہاضمہ درست اور جسم پھرتیلا رہے۔ ممکن ہے کہ زور آزمائی کرنے والوں کے لیے عضلات کی سختی ضروری ہو لیکن عوام کے لیے ان کا لوچ دار ہونا ہی مناسب ہے۔

عضلات میں لوچ قائم رہے —— اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ ہم عضلوں کو ان کے حال پر چھوڑ دیں بلکہ ہلکی ورزشوں کے ذریعہ سے ان پر پورا قابو حاصل کرنا چاہیے۔ ایک پہلوان جب اپنے عضلات سخت کر کے بازوؤں پر دو تین مچھلیاں ڈال لیتا ہے تو اس سے یہ ضرور ظاہر ہوتا ہے کہ اسے اپنے عضلات پر قابو حاصل ہے۔ لیکن صرف اسی حد تک کہ وہ انھیں مخالف سمتوں میں اینٹھ سکتا ہے۔ ہمیں اس صاف بیانی کے لیے معذور سمجھا جائے کہ یہ قابو درحقیقت مکمل قابو نہیں ہے۔ عضلات کو قابو میں کر لینے کی صحیح تعریف یہ ہے کہ ہم اپنے ہر عضلہ سے اپنی مرضی کے مطابق کام لے سکیں اور انھیں اس طرح تربیت دے لیں کہ ہماری خفیف ترین قوت بھی ضائع نہ ہو اور عضلات کسی موقع پر صرف اتنی ہی طاقت صرف کریں جتنی کہ درحقیقت ضروری ہے۔ ایک شخص ہم سے ملنے کے لیے آتا ہے اور ایسی حالت میں جب کہ معمولی دستک سے مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔ وہ ہمارے مکان کے دروازہ کو بے تحاشا پیٹنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ ہمارے "کرم فرما" کے عضلات قابو میں نہیں ہیں اور اپنی انرجی بیکار ضائع کر رہے ہیں۔ اس موقع پر ہمیں ایک دلچسپ واقعہ یاد آ گیا۔ ہمارے ایک قوی ہیکل دوست ہم سے مصروفِ گفتگو تھے۔ اتفاق سے ایک دُبلے پتلے دوست تشریف لے آئے جن سے ان کا تعارف ضروری تھا۔ تعارف کے بعد دونوں کے ہاتھ مصافحہ کے لیے آگے بڑھے۔ ہمارے پہلوان نما دوست نے دوسرے دوست کا ہاتھ اس طرح اپنے آہنی پنجہ میں دبوچ لیا کہ ان کے چہرے پر کرب و بے چینی کے آثار طاری ہو گئے اور اس کے بعد کئی دن تک ہاتھ میں درد رہا۔ اس مثال سے کیا ظاہر ہوتا ہے؟ یہی کہ ہمارے "دیو پیکر" دوست نے اپنے عضلات سخت تو ضرور کر لیے تھے، لیکن انھیں قابو میں رکھنا نہیں سیکھا تھا۔ ہم اپنے دوست کو وحشی نہیں کہہ سکتے۔ لیکن ان کے عضلات ضرور وحشی ہیں۔ اگر انھوں نے عضلات کو صحیح تربیت دے کر قابو میں رہنا سکھا لیا ہوتا تو ان کا مصافحہ آج کسی شخص کے لیے اس قدر تکلیف دہ ثابت نہ ہوتا۔

عضلات کی صحیح تربیت کے لیے کافی محنت اور غور و فکر کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے ہمیں ان کے افعال کی نوعیت کو سمجھنا چاہیے۔ اور اس کے بعد یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ہمارا کوئی عضلہ کسی موقع پر بھی ضرورت سے زیادہ قوت صرف نہ کرے۔ شروع میں تو ہمیں عضلات کی حرکتوں پر سخت نگرانی کرنی پڑے گی۔ لیکن رفتہ رفتہ وہ خود صحیح استعمال قوت کے عادی ہو جائیں گے اور اپنا فعل اس قدر صحت کے ساتھ انجام دے سکیں گے کہ ہمیں احساس تک نہ ہوگا۔

ہم بازار سے گزرتے ہوئے آئے دن دیکھتے ہیں کہ کسی چوراہے پر ایک مداری ڈگڈگی یا ڈھول بجا بجا کر اپنی جسمانی ورزشوں کا مظاہرہ کر رہا ہے۔ ہم اس کی طرف زیادہ متوجہ نہیں ہوتے اور عام طور پر خیال کرتے ہیں کہ مداری کی قلابازیاں وغیرہ دیکھنا ہمارا کام نہیں بلکہ بچوں اور بے کار لوگوں کا کام ہے۔ یہ ٹھیک ہے۔ زندگی کی مصروفیتیں ہمیں اس قسم کے تماشوں کی اجازت نہیں دے سکتیں لیکن جہاں تک عضلات کی صحیح تربیت اور ہلکی ورزشوں پر عمل کرنے کا تعلق ہے قلابازیاں کھانے والا نٹ حقیر نہیں بلکہ قابلِ قدر

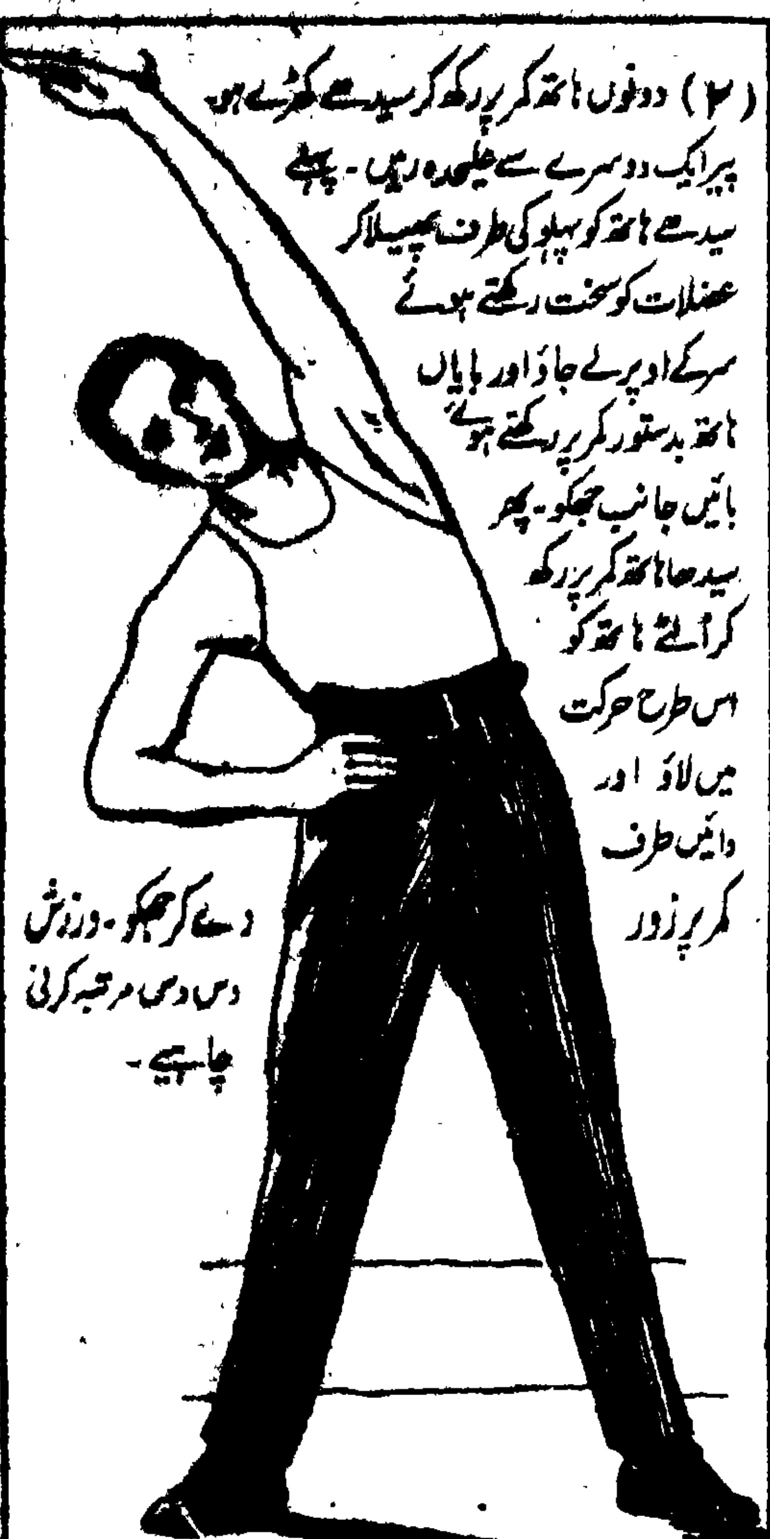
(۱) دونوں ہاتھ جانبین میں پھیلا کر کھڑے ہو۔ پیر ایک دوسرے سے جُدا سیدھی طرف جھک کر سیدھے ہاتھ سے کا انگوٹھا چھونے کی کوشش کرو۔ طرف جھک کر اُلٹے ہاتھ سے الٹے دَورانِ ورزش میں گھٹنے بالکل سیدھے

سیدھے رہیں پہلے سیدھے پیر پھر اُلٹی پیر کا انگوٹھا۔ رہیں۔



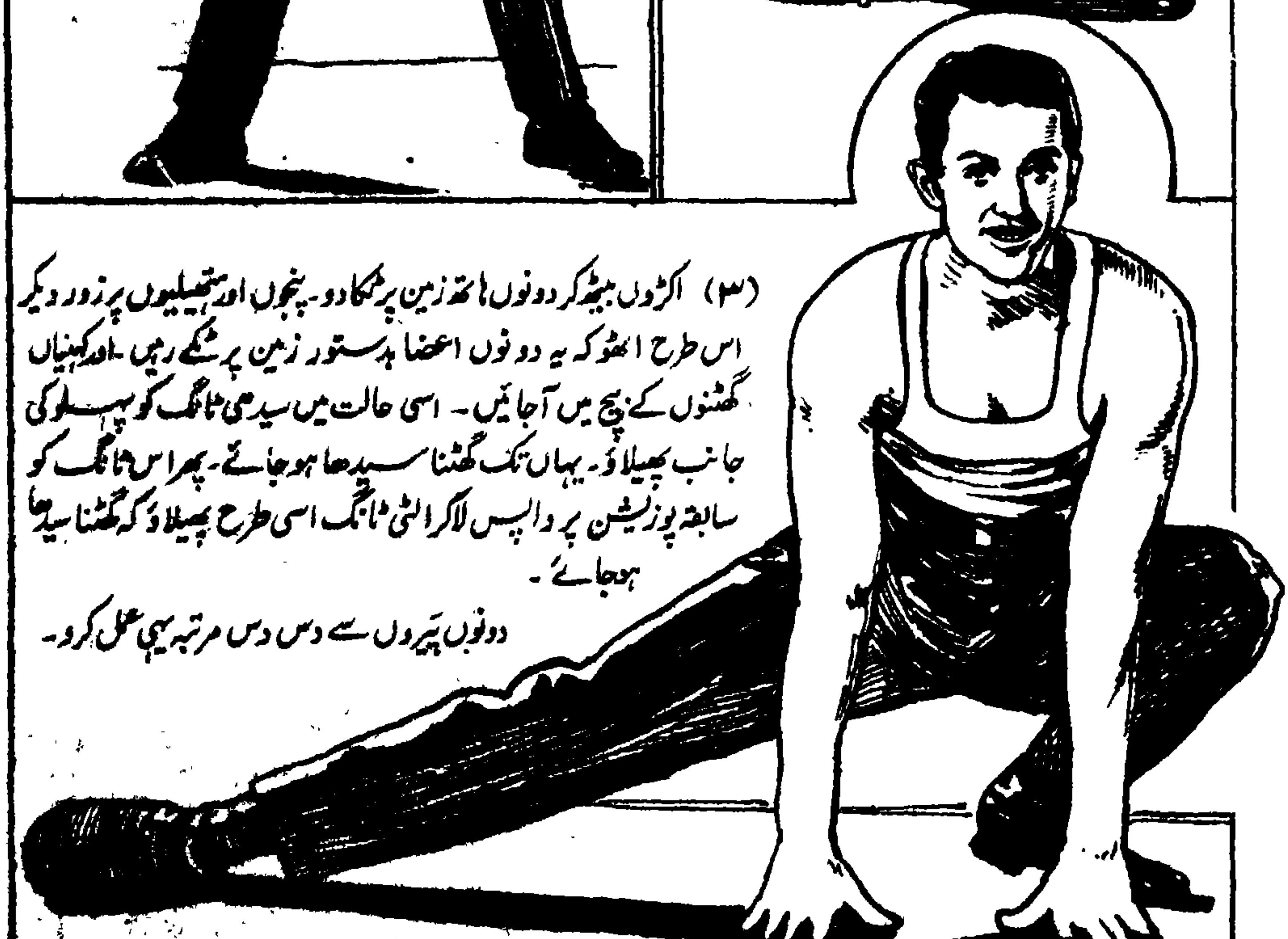
دس دس مرتبہ یہی عمل کرو۔

(۲) دونوں ہاتھ کمر پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو پیر ایک دوسرے سے علیحدہ رہیں۔ پہلے سیدھے ہاتھ کو پہلو کی طرف پھیلا کر عضلات کو سخت رکھتے ہوئے سر کے اوپر لے جاؤ اور بایاں ہاتھ بدستور کمر پر رکھتے ہوئے بائیں جانب جھکو۔ پھر سیدھا ہاتھ کمر پر رکھ کر اُلٹے ہاتھ کو اس طرح حرکت میں لاؤ اور دائیں طرف کمر پر زور دے کر جھکو۔ ورزش دس دس مرتبہ کرنی چاہیے۔

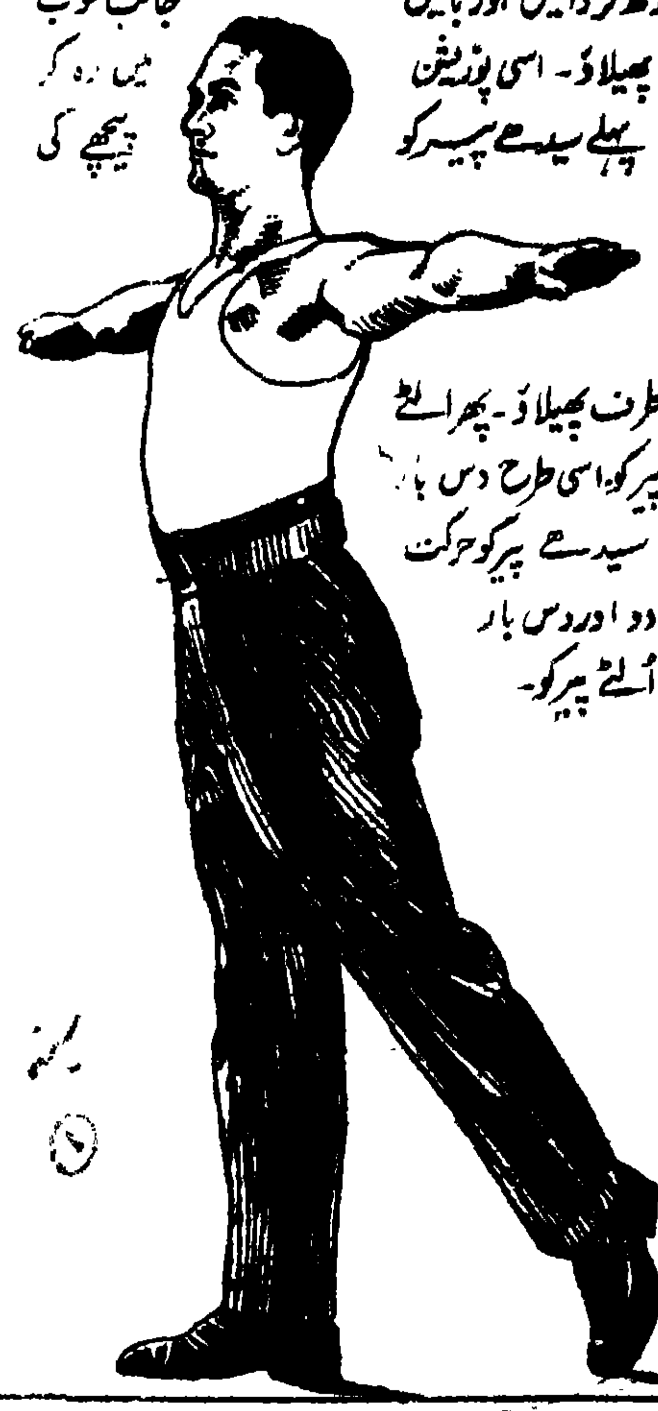


(۳) اکڑوں بیٹھ کر دونوں ہاتھ زمین پر ٹکا دو۔ پنجوں اور ہتھیلیوں پر زور دیکر اس طرح اٹھو کہ یہ دونوں اعضا بدستور زمین پر ٹکے رہیں۔ اور کہنیاں گھٹنوں کے بیچ میں آجائیں۔ اسی حالت میں سیدھی ٹانگ کو پہلو کی جانب پھیلاؤ۔ یہاں تک گھٹنا سیدھا ہو جائے۔ پھر اس ٹانگ کو سابقہ پوزیشن پر واپس لا کر الٹی ٹانگ اسی طرح پھیلاؤ کہ گھٹنا سیدھا ہو جائے۔

دونوں پیروں سے دس دس مرتبہ یہی عمل کرو۔



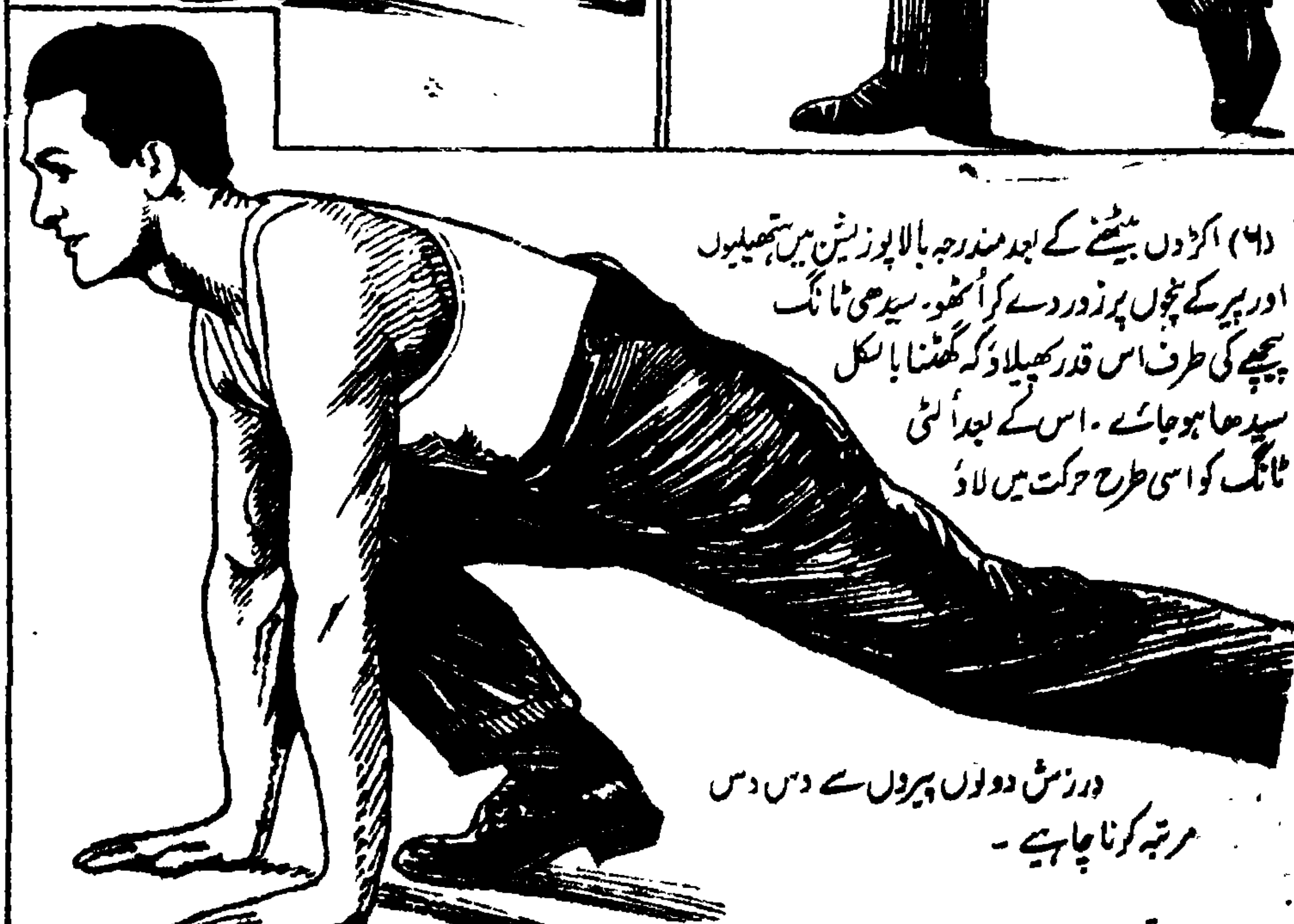
(۴) سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ شانوں کے برابر رکھ کر دائیں اور بائیں جانب خوب پھیلاؤ۔ اسی پوزیشن میں رہ کر پہلے سیدھے پیر کو پیچھے کی طرف پھیلاؤ۔ پھر الٹے پیر کو اسی طرح دس بار سیدھے پیر کو حرکت دو اور دس بار اُلٹے پیر کو۔



(۵) ہاتھ زانوؤں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ پیر ایک دوسرے سے علیحدہ رہیں۔ پہلے دائیں جانب کمر کو خم دیکر دونوں ہاتھ پشت کی جانب لے جاؤ۔ اور زیادہ سے زیادہ دور تک لے جانے کی کوشش کرو۔ پھر ہاتھ سیدھے کر کے بائیں جانب جھکو اور مندرجہ بالا طریقے سے ہاتھوں کو پشت کی جانب پھیلاؤ۔

دس بار دائیں جانب کمر کو جھکاؤ اور دس بار بائیں جانب۔

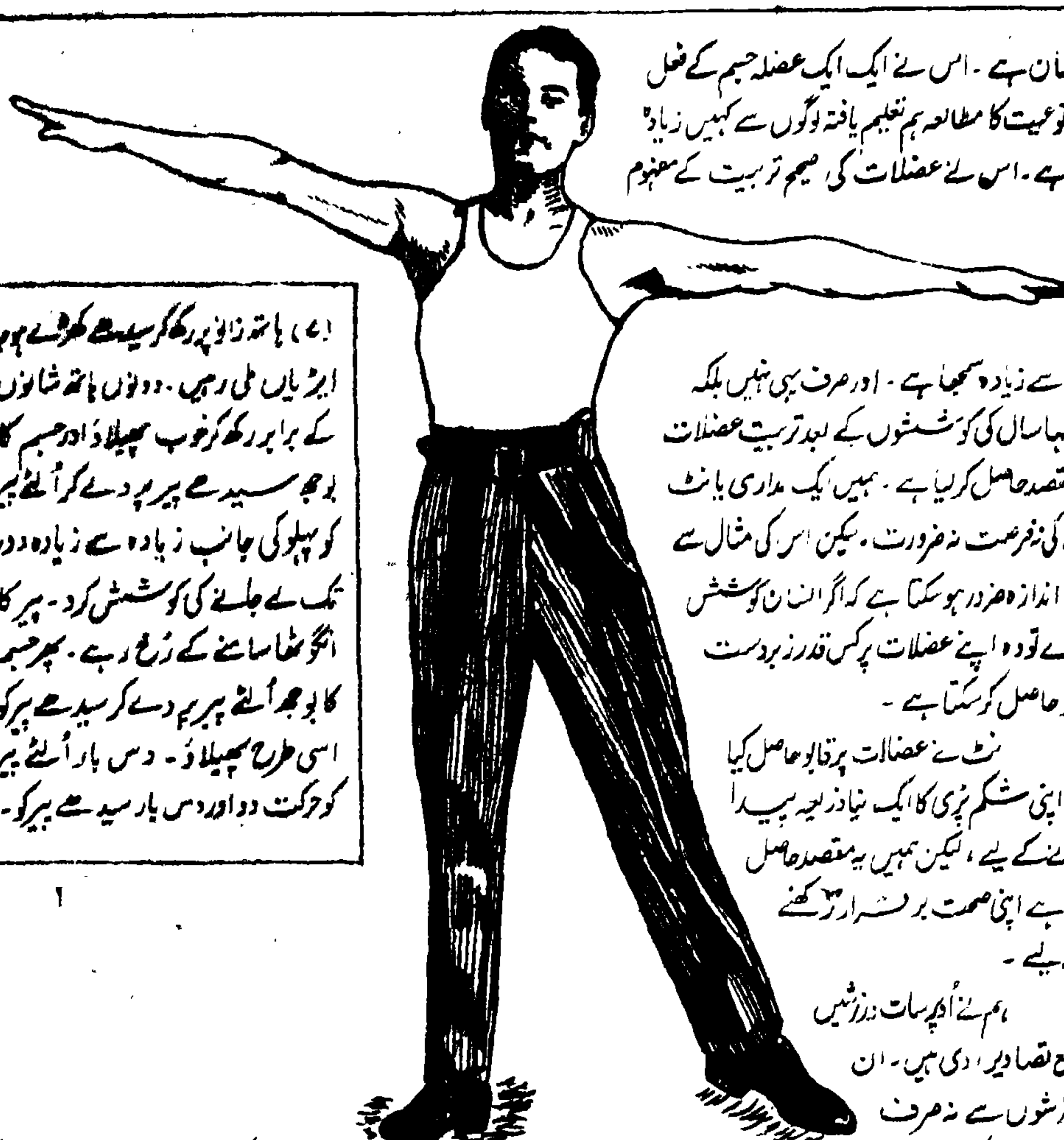




(۶) اکڑوں بیٹھنے کے بعد مندرجہ بالا پوزیشن میں ہتھیلیوں اور پیر کے پنجوں پر زور دے کر اُٹھو۔ سیدھی ٹانگ پیچھے کی طرف اس قدر پھیلاؤ کہ گھٹنا بالکل سیدھا ہو جائے۔ اس کے بعد اُلٹی ٹانگ کو اسی طرح حرکت میں لاؤ

ورزش دونوں پیروں سے دس دس مرتبہ کرنا چاہیے۔

انسان ہے۔ اس نے ایک ایک عضلہ جسم کے فعل
کی نوعیت کا مطالعہ ہم تعلیم یافتہ لوگوں سے کہیں زیادہ
کیا ہے۔ اس نے عضلات کی صحیح تربیت کے مفہوم



(۷) ہاتھ زانو پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ ایڑیاں ملی رہیں۔ دونوں ہاتھ شانوں کے برابر رکھ کر خوب پھیلاؤ اور جسم کا بوجھ سیدھے پیر پر دے کر اُلٹے پیر کو پہلو کی جانب زیادہ سے زیادہ دور تک لے جانے کی کوشش کرو۔ پیر کا انگوٹھا سامنے کے رُخ رہے۔ پھر جسم کا بوجھ اُلٹے پیر پر دے کر سیدھے پیر کو اسی طرح پھیلاؤ۔ دس بار اُلٹے پیر کو حرکت دو اور دس بار سیدھے پیر کو۔

۱

ہم سے زیادہ سمجھا ہے۔ اور صرف یہی نہیں بلکہ سالہا سال کی کوششوں کے بعد تربیت عضلات کا مقصد حاصل کر لیا ہے۔ ہمیں ایک مداری یا نٹ بننے کی نہ فرصت نہ ضرورت۔ لیکن اس کی مثال سے اتنا اندازہ ضرور ہو سکتا ہے کہ اگر انسان کوشش کرے تو وہ اپنے عضلات پر کس قدر زبردست قابو حاصل کر سکتا ہے۔

نٹ نے عضلات پر قابو حاصل کیا ہے اپنی شکم پری کا ایک نیا ذریعہ پیدا کرنے کے لیے، لیکن ہمیں یہ مقصد حاصل کرنا ہے اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے۔

ہم نے اُوپر سات ورزشیں (مع تصاویر) دی ہیں۔ ان ورزشوں سے نہ صرف یہ کہ عضلات کو صحیح تربیت ملتی ہے۔ بلکہ ان سے جسم خوبصورت ہو جاتا ہے جسم کے تمام نظام عمل کرنے لگتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ ناظرین ان سے پورا فائدہ اٹھائیں گے۔

(ہم ان ورزشوں کے لیے ریاست ہائے متحدہ امریکا کے دفتر جنگ اور صول حفظان صحت مشہور مبلّغ برنرمیک فیڈن کے ممنون ہیں۔)

ادارہ

معلومات

اصلی قلب کے بجائے مصنوعی قلب اگر آئندہ آپ اپنے کسی دوست سے کہیں کہ کل رات سینما گھر میں پردۂ سیمیں پر "ہیرو" اور "ہیروئن" کو ایک نازک ترین حالت میں دیکھتے ہوئے آپ کا دل بے حس و حرکت ہو گیا تھا تو آپ یہ خیال نہ کریں کہ آپ کا یہ کہنا محض ایک شاعرانہ استعارہ ہے۔ بلکہ آپ یقین کریں کہ آپ کے یہ الفاظ سائنس اور طب کی نگاہ میں بہت معنی خیز ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ چلتے چلتے قلب کا دفعتاً ٹھہر جانا، اور وہ بھی صرف ایک لمحہ کے لیے نہیں، بلکہ اس سے بھی بڑے وقفے کے لیے جسم انسانی کے بیش بہا عضو کا ایک ایسا فعل جس نے کئی سال ——— سے تجربہ گاہوں میں کام کرنے والے ماہرین کو حیرت اور پریشانی میں ڈال رکھا ہے۔

لیکن آج ایک نئی ایجاد نے طبی تجربات کی فضا میں امید کی ایک کرن پیدا کر دی ہے اور توقع ہے کہ عمل جراحی کے میدان میں اطبا کو ایک نیا موقع حاصل ہو جائے گا یعنی وہ ٹھہرے ہوئے اور غیر متحرک قلب کی حرکت کو از سرِ نو زندہ اور جاری کر سکیں گے۔ اب سے کچھ دن پہلے قلب کے اپریشن میں نشتر جراحی کا استعمال صرف چند کاموں کے لیے محدود تھا۔ مثلاً قلب میں کسی چیز کے چبھو دینے یا چھرا وغیرہ بھونک دینے وغیرہ سے جو زخم ہو جاتا ہے اسے سینے کے لیے، یا غشائے قلب (پیری کارڈیم) کا اپریشن کرنے کے لیے مخصوص قسم کا نشتر استعمال کیا جاتا تھا۔ لیکن اب امید کی جاتی ہے کہ ایک روز ایسا بھی جلد آئے گا کہ بیماری کے باعث ناکارہ دل تھب کے نقصان رسیدہ صماموں کی درستی و تجدید فولاد کے مصنوعی قلب اور مصنوعی پھیپھڑے کے ذریعہ آسان ہو جائے گی اور یہی قلب اور پھیپھڑا اصلی قلب اور پھیپھڑے کے قائم مقام کی حیثیت سے کام کریں گے۔

فولاد کا قلب اور پھیپھڑا ایک نیا آلہ ہے جو ولایات متحدہ امریکا کے پنسلوانیا یونی ورسٹی میں ترقی دے کر ایک کامیاب منزل تک پہنچایا گیا ہے۔ اس تجربہ گاہ میں تیرہ مریض ہیں (جو سب کی سب بلیاں ہیں) جن کے جسم کے دورانِ خون کا پورا نظام مصنوعی قلب اور پھیپھڑے کے سپرد کر دیا گیا ہے۔ اس اپریشن کو تقریباً ایک سال ہو چکا۔ لیکن زیادہ تر بلیاں اب تک زندہ ہیں اور ایک بلی نے اس آلہ سے مسلح ہو جانے کے چھ ہفتوں کے اندر بچے بھی دے دیے تھے۔ قلب اور پھیپھڑے کا یہ مشترک آلہ اب تک کسی انسان کے لیے استعمال نہیں کیا گیا ہے۔

یہ حیرت انگیز ایجاد نتیجہ ہے ڈاکٹر جان۔ ایچ۔ گبن کی محنت شعاری اور تحقیقاتی سرگرمیوں کا۔ وہ پنسلوانیا یونی ورسٹی کی "ریسرچ سرجری" کے ہیریسن ڈپارٹمنٹ سے منسلک ہیں۔ ان کا خیال یہ ہے کہ یہ مصنوعی قلب اور پھیپھڑا جس پر کروم کی پلیٹ چڑھی ہوتی ہے، مستقبل میں کم از کم بیس منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ تک انسان کے دورانِ خون کو جاری رکھنے کا کام اپنے ہاتھوں میں لے لیگا۔

مصنوعی قلب اور پھیپھڑے کا طریقِ عمل فولادی قلب اور پھیپھڑے کے لگانے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اصلی قلب کا کام بہت ہلکا ہو جاتا ہے اور بعض حالت میں اسے کچھ دیر کے لیے اپنے کام سے نجات مل جاتی ہے اور جب وہ انسانی جسم کو زندہ رکھنے کے اہم ترین فرضِ منصبی سے سبک دوش ہو جاتا ہے تو سرجن عمل جراحی کا کام انجام دیتا ہے۔ اس اثنا میں فولادی قلب اور پھیپھڑا قائم مقام کی حیثیت سے کام کرتا رہتا ہے اور اس نازک ترین عمل جراحی کے دوران میں مریض زندہ رہتا ہے اور دورانِ خون کے ساتھ ساتھ سانس لینے کا عمل برقرار رہتا ہے۔

اس فولادی قلب اور پھیپھڑے کے استعمال کی ضرورت سب سے زیادہ اس مرض میں ہوتی ہے جسے طبی اصطلاح میں "سدادِ شریان" یعنی شریانِ رئوی میں خون کا جم جانا کہتے ہیں۔ ایسے مریضوں کی جان بچانے کے سلسلہ میں ڈاکٹر گبن امید کرتے ہیں کہ ان کا ایجاد کردہ آلہ بہت کام دے گا اور فوری حملہ کی حالت میں جلد از جلد اس کا استعمال کیا جا سکے گا۔ لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ ایسے اپریشن میں انتہائی سرعت سے کام لیا جائے۔ سدادِ شریان ایک بہت ہی خطرناک اور پیچیدہ مرض ہے۔ دفعتاً اور بالکل غیر متوقع طور پر خون

غلیظ ہو کر ایک لوتھڑا بن جاتا ہے اور اس شریان کا راستہ بند کر دیتا ہے جو خون کو قلب سے پھیپھڑوں تک پہنچاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بہت جلد یا فی الفور مریض مر جاتا ہے۔ ڈاکٹر گبن کا خیال ہے کہ ان کا ایجاد کردہ فولادی قلب اس قدر سرعت سے لگا دیا جائے گا کہ پندرہ منٹ گزرنے سے پہلے ہی مریض کا اپریشن ختم ہو جائے گا، خون کا لوتھڑا نکال دیا جائے گا۔ اور خون کی آمد و رفت جاری ہو جانے کے باعث مریض کی جان بچ جائے گی۔

اس تجربہ میں ڈاکٹر گبن مسلسل پانچ برس سے مصروف ہیں بلیوں کے سلسلہ میں انھیں پوری کامیابی حاصل ہو چکی ہے چیسلوانیا اسپتال کے ڈاکٹر پال نارتھ نے اس کی بڑی تعریف کی ہے اور کہا ہے کہ طبی تجربات کی تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے کہ کسی جان دار کے دورانِ خون کی پوری ذمہ داری ایک ایسے آلہ نے لے لی ہو جو باہر سے اس کے جسم پر لگایا گیا ہو۔ اس تجربہ نے ایک ناممکن عمل کو ممکن بنا دیا ہے۔

آلۂ زیر بحث کی ترکیب و تشکیل یہ آلہ دھات کے ایک بیلن پر مشتمل ہے جو تین سو چکر فی منٹ کی رفتار سے گردش کرتا ہے۔ جان دار کی رگ گردن سے اس کی نالی میں خون پہنچایا جاتا ہے اور تیز گردشی عمل کے باعث یہ خون ایک باریک فلم کی شکل میں بیلن کی تہ تک پہنچتا ہے اور اس مصنوعی پھیپھڑے میں جو آکسیجن اوپر کی طرف سے پہنچائی جاتی ہے اسے جذب کر لیتا ہے۔ یہ عمل گویا اس عمل کی نقل ہے جو اصلی پھیپھڑے کے خلیات کی تہ میں قدرتی طور پر رونما ہوتا ہے۔

آکسیجن ملنے کے بعد یہ تازہ خون فولادی قلب میں داخل ہوتا ہے، جو اسے شریان ساقی (کیرڈ نڈ) میں واپس کر دیتا ہے اور یہاں سے وہ اصلی قلب اور جسم کے تمام حصوں تک پہنچ جاتا ہے

مصنوعی قلب کے تجربات کے سلسلہ میں ڈاکٹر گبن نے ایک بلی میں مصنوعی سرا دہ شریان بھی پیدا کیا تاکہ معلوم ہو سکے کہ مصنوعی قلب کس طرح کام کرتا ہے۔ انھوں نے شریان ریوی کو بند کر کے بلی کو سانس لینے کا موقع دیا۔ لیکن اس سانس لینے سے کوئی فائدہ نہیں ہوا کہ پھیپھڑوں میں دورانِ خون نہ تھا۔ اس کے بعد ڈاکٹر گبن نے دس منٹ کے اندر اندر رگِ گردن سے کام لیکر ایک مصنوعی قلب لگا دیا

مصنوعی قلب اور انسان ڈاکٹر گبن کا بیان ہے کہ انسانوں میں جب مصنوعی قلب لگایا جائے گا تو رگِ گردن کے بجائے بازو یا کلائی کی رگوں سے دورانِ خون کا سلسلہ قائم کیا جائے گا۔ اس مصنوعی قلب کے دباؤ اور "نبض" کو درست کرنے کے لیے آلہ میں "برقی آنکھیں" لگی ہوتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ڈاکٹر گبن کے تجربے حیرت انگیز ہیں، اور ان سے نئے نئے وسیع امکانات پیدا ہوتے ہیں۔ اگر یہ مصنوعی قلب اور پھیپھڑا جلد سے جلد لگایا جا سکے (اور تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ دس منٹ کے اندر اندر ایسا کیا جا سکتا ہے) تو مریض کی جان بہ آسانی بچائی جا سکتی ہے۔ اب تک کسی ملک کی طبی تاریخ میں اس کی مثال نہیں پائی جاتی۔

سرحدِ زندگی پاسچر کے زمانے سے جو ٹیکے وغیرہ کا موجد تھا جسم میں سخت سمیت پھیلنے کے دو طریقے معلوم ہیں، ایک تو سنکھیا یا سائنائڈ جیسے ذی روح کیمیادی زہر سے، دوسرے ٹائیفائڈ اور کزاز (طاطانس) جیسے امراض کے زندہ جسراثیم سے۔ ان دونوں طریقوں میں اتنا ہی فرق ہے کہ کیمیادی زہر براہ راست اثر کرتا ہے اور اس کا عمل اس خطرناک مادے کی اصل مقدار کے تناسب سے ہوتا ہے جو ہمارے اجسام کو مس کرتی یا اس میں داخل ہوتی رہتی ہیں۔ اس کے برخلاف زندہ زہر یا جراثیم تعدیہ جسم پر حملہ کرتے وقت تنہا فرد یا ذرہ کی حیثیت رکھتا ہے لیکن جب ایک مرتبہ بدن میں راہ پا لیتا ہے تو اس کی نسل غیر محدود طریقہ پر بڑھتی اور پروان چڑھتی رہتی ہے۔ یہاں تک کہ نہ صرف مریض کے جسم کا خاتمہ کر دیتی ہے بلکہ ہمسایوں تک تباہی پھیلاتی ہے اور انھیں ٹھکانے لگا کر دم لیتی ہے۔

ان طریقوں کے مابین تو فرق و امتیاز کوئی دشوار کام نہیں لیکن آخری چالیس سال کے اندر جسمانی سمیت کے ایک نئے ذریعے کا انکشاف ہوا۔ جسے متعدی امراض کا زہر (وائرس) کہتے ہیں۔ یہ زہریلے مادے کیمیادی مرکبات ہیں سائنسدانوں نے سنہ ۱۹۳۵ء میں دریافت کیا ہے کہ ان مرکبات میں قلمیں بننے کی صلاحیت موجود ہے۔ لیکن کیمیادی مرکب ہونے کے باوجود یہ جسم کے اندر بڑھ سکتے ہیں اور طاعون یا دوسری وباؤں کی طرح پھیل سکتے ہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ یہ زندہ ہیں یا غیر ذی روح۔ مگر یہ پوچھنا ہی بے فائدہ ہے کیوں کہ یہ خود اس کا ثبوت دے رہے ہیں کہ زندہ اور غیر زندہ کے درمیان جو حد فاصل ہے وہ مصنوعی ہے۔ بہرحال اب یہ متعدی

زہر انسانوں میں چھوٹی چیچک اور مویشیوں میں پاؤں اور منہ کی بیماریاں پھیلا رہے ہیں۔ ان کے علاوہ اور سینکڑوں خطرناک بیماریاں بھی ان کی بدولت انسانوں اور جانوروں میں پیدا ہوتی ہیں۔ مگر یہ سب علاج پذیر ہوتی ہیں۔ ناقابل علاج نہیں ہوتیں۔ لیکن جب ان کا حملہ پودوں پر ہوتا ہے تو ناقابل علاج رہتا ہے۔ یہ زیادہ تر کاشت کردہ پودوں پر حملہ کرتے ہیں۔ خصوصاً ان پودوں پر جو تمباکو، ٹماٹر اور آلو کی قسم کی امریکی پیداواروں سے متعلق ہیں۔ یہ زہر نہایت مختلف طریقوں سے پودوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ باغبان کو ٹماٹر لگاتے وقت تمباکو نہ پینا چاہیے۔ ورنہ اس کی اس حرکت سے ٹماٹروں میں تمباکو کا زہر سرایت کر سکتا ہے۔ سبز مکھی متعدی زہروں کے پھیلانے کا بدترین ذریعہ ہے۔ جیسے جوں یا صفیلی کیڑا ٹائفس (ایک قسم کا بخار) اور مچھر ملیریا کے جراثیم منتقل کرتا ہے اسی طرح سبز مکھی ایسے زہریلے مادّے منتقل کرتی ہے جو ٹماٹروں کی فصل تباہ کر دیتے ہیں۔ اس وجہ سے انگلستان کے تمام ٹماٹروں کی پیداوار دو تین سال کے اندر ناس ہو جاتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ٹماٹروں کی تمام قسمیں اسکاٹ لینڈ میں پھیلائی جا رہی ہیں جہاں مذکورہ زہر تو بڑھ سکتا ہے مگر سبز مکھی نہیں بڑھتی۔

مچھر کتنی دُور اُڑ سکتے ہیں مچھر کا دائرۂ پرواز کتنا ہے۔ اس سوال کا قطعی جواب اب تک کوئی نہیں دیا جا سکا۔ حقیقت یہ ہے کہ ایک اسپٹ فائر طیارے کے کرتب بیان کرنا مچھروں کے فاصلۂ پرواز متعین کرنے سے زیادہ آسان ہے۔ مانع ملیریا خدمات انجام دینے والے بہت سے اشخاص ایک میل یا اس سے کم مسافت کے لیے حفاظتی ذرائع ساتھ رکھتے۔ مگر مچھروں کی خطرناک قسموں نے جو بعد میں دریافت ہوئی ہیں اس طریق عمل کا بے کار ذہن ہونا ثابت کر دیا ہے۔ اس سلسلہ میں ٹرانسوال میں جو تحقیقات عمل آئیں اس سے واضح ہوا کہ ساڑھے چار میل کا فاصلہ ملیریا بردار مچھروں کی رسائی سے باہر ہے۔ اگرچہ ان میں بعض ایسے بھی ہیں جو ان طویل مسافتوں میں بھی کہیں کہیں پائے جا سکتے ہیں۔ بہرحال یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ اس کا انحصار بیشتر چلتی ہوئی ہواؤں پر ہے۔ ہوا موافق ہو تو مچھر اپنے مرکزی مقام سے طول طویل فاصلوں پر پہنچ سکتے ہیں جو پہلے ان سے خالی تھے۔ مشاہدہ کرنے والوں نے ایک عجیب بات یہ معلوم کی ہے کہ جو مچھر شام کے وقت آتے ہیں ان میں سے بیشتر مادہ ہوتے ہیں۔ نر مچھروں کی آمد عموماً صبح سویرے ہوتی ہے۔ غرض جہاں مچھروں کے پیدا ہونے اور پلنے کی جگہ وسیع اور ہوا موافق ہو وہاں سے مچھر دو میل یا اس سے بھی زیادہ دور پہنچ سکتے ہیں۔ احتیاطی تدابیر اختیار کرتے وقت اس سے زیادہ رقبہ پیش نظر رہنا چاہیے۔

انسان بغیر آکسیجن کے زندہ نہیں رہ سکتا۔ لیکن آکسیجن اپنی خالص ترین حالت میں اس قدر مہلک ہوتی ہے کہ جانور اس میں زندہ نہیں رہ سکتے۔

ننھا ڈنک دنیا میں بعض معمولی چیزیں بھی کچھ حقیقت رکھتی ہیں۔ اگرچہ دیکھنے میں وہ کتنی ہی حقیر کیوں نہ دکھائی دیں۔ مکھی کا ڈنک اگر تولا جائے تو اس کا وزن ۰٫۰۰۰۰۰۶ اونس نکلے گا۔ (ایک اونس تقریباً ۲½ تولے کا ہوتا ہے)۔

زندگی کا گیارھواں سال اعداد و شمار کے مطابق انسان کی زندگی میں سب سے زیادہ محفوظ و مامون سال مانا گیا ہے۔ اس وقت انسان بچپن چھوڑ کر جوان عمری کی دہلیز پر کھڑا ہوتا ہے۔ گو آنے والے خطرات اس کے سامنے ہوتے ہیں مگر اس لمحہ وہ سب ذمّہ داریوں اور علائق سے پاک اور نئی زندگی شروع کرنے کے لیے قدم اٹھانے والا ہوتا ہے +

دردِ شکم

(شیری کوف کا شاہکار)

روس کے نامور ڈرامانویس اور فسانہ نگار یوجین این۔ شیری کوف، جس کا ڈراما "یہودی" بین الاقوامی شہرت حاصل کرچکا ہے، پیشہ کے لحاظ سے ڈاکٹر تھا۔ وہ اپنے افسانوں میں نہایت قابلیت کے ساتھ ذیادہ تر ایسے کیریکٹر پیش کرتا تھا جن سے اسے اپنی طبی زندگی میں دوچار ہونا پڑا۔ شیریکوف کے افسانوں کی ایک قابل ذکر خصوصیت یہ ہے کہ اس نے مختلف امراض کے اسباب وعلل پر لطیف مزاحیہ انداز میں روشنی ڈالی ہے اور ناظرین کو جتایا جاتا ہے کہ انسان کی معمولی غلطیاں کس طرح اس کی صحت کے لیے مضر ثابت ہوتی ہیں۔ ذیل کا افسانہ، جو "ڈاکٹر" کے بعد شیری کوف کا بہترین مختصر افسانہ تسلیم کیا جاتا ہے، اسی خصوصیت کی دلچسپ مثال ہے۔ ترجمہ میں ماحول کو "سودیشی" بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔ (ہمدرد صحت)

نوعمر شمیم کا چہرہ غصہ سے سُرخ ہو رہا تھا۔ اس نے عہد کرلیا تھا کہ اب گھر میں کسی سے بات نہ کرے گا۔ وہ دیر تک اپنے کمرے میں پڑا رہا اور جب اسے چائے کے لیے بلایا گیا تو اس نے جھلا کر جواب دیا، "تم لوگ خوب چائے پیو، قہوہ پیو، لسی پیو مگر خدا کے لیے مجھ سے نہ بولو۔ مجھے میرے حال پر چھوڑ دو۔"

کھانے کا وقت ہوا۔ شمیم کو آواز دی گئی۔ وہ جھلا کر بولا، "میں کچھ نہیں کھاؤں گا۔ مجھے تمھارے کھانے کی پرا نہیں۔"

اس کی بڑی بہن نسیمہ نے قہقہہ لگا کر کہا، "تو ہمیں تمھارے کھانے کی پرواکب ہے۔ تم ہماری طرف سے تین دن نہ کھاؤ!"

شمیم کو اپنی بہن کی اس بے التفاتی میں ہمدردی کی جھلک نظر آئی وہ سوچنے لگا، "یہ بے رُخی محض دکھانے کے لیے ہے ورنہ درحقیقت میرے کھانا نہ کھانے سے اماں جان بھی پریشان ہیں، والد صاحب بھی اور یہ شریر نسیمہ بھی۔ اچھا ہے ان لوگوں کو خوب پریشان ہونے دو۔ ان کی سزا یہی ہے۔ اگر حساب کے پرچے میں مجھے صرف ایک نمبر ملا تو کیا اسکے معنی یہ تھے کہ مجھے سب کے سامنے ذلیل کیا جائے اور ابا جان بے ساختہ کہدیں کہ "شمیم تو سڑک پر بیٹھ کر جوتیاں گانٹھے گا — ہاں ہاں۔ شمیم چمار ہے۔ موچی ہے۔ وہ شریفوں کے گھر میں کھانا نہیں کھائے گا —— ہرگز نہیں کھائے گا۔"

وہ ڈرائنگ روم میں بیٹھ کر ایک رسالہ پڑھنے لگا لیکن اس کے کان بند دروازے پر تھے کہ برابر والے کمرے میں کیا باتیں ہو رہی ہیں۔ اس نے اپنی ماں کی درد بھری آواز سنی، "آج شمیم کو کیا ہوگیا ہے۔ اس نے رات سے کچھ کھایا پیا نہیں۔"

نسیمہ آہستہ سے بولی، "وہ بہت غصہ میں ہے۔"

باپ نے کہا، "کسی نہ کسی طرح اُسے کھلا دینا چاہیے۔"

شمیم زیرلب بڑبڑایا۔ میں چمار ہوں۔ موچی ہوں۔ جوتیاں گانٹھ کر زندگی بسر کروں گا۔ پھر ان شریفوں کو میرے نہ کھانے کی اتنی فکر کیوں ہے؟"

وہ اس وقت دل ہی دل میں ایک خاص قسم کی مسرت محسوس کر رہا تھا۔ ذرا دیر بعد اس کے باپ نے آواز دی۔ شمیم خاموش رہا۔ باپ نے دوبارہ بلایا۔ شمیم نے بہت پروقار لہجہ میں کہا، "فرمائیے کیا حکم ہے؟"

"تم صبح سے بیٹھے وہاں کیا کمھیاں مار رہے ہو؟"

"جی کمھیاں نہیں مار رہا ہوں، پڑھ رہا ہوں۔"

"تو کھانا کیوں نہیں کھایا؟"

"سڑک پر بیٹھ کر جوتیاں گانٹھنے والا موچی بڑے آدمیوں کے دسترخوان پر کس طرح بیٹھ سکتا ہے؟"

باپ نے جھلا کر کہا، "بے وقوف کہیں کا۔"

شمیم نے بلند آواز سے کہا، "صحیح ارشاد ہوا۔ میں بے شک بے وقوف ہوں۔" اور آہستہ سے بولا، "ایسا بے وقوف ہوں کہ سارے گھر کو گھنی کا ناچ نچا دوں گا۔"

باپ دفتر جانے کی تیاری کرنے لگا۔ نسیمہ نے کمرے میں آکر محبت سے کہا، "بھیا شمیم غصہ تھوک [illegible]

شمیم بولا، "ہاں میں بُرا۔ میری ہر بات بُری۔ تم اچھی تمھاری ہر بات اچھی ــــــ لیکن خیر اسی میں ہے کہ چپکی چلی جاؤ۔ ورنہ اباّ میاں کے باہر نکلتے ہی تمھاری مرمت شروع کر دوں گا۔"

نسیمہ واپس چلی گئی۔ شمیم بدستور رسالہ پڑھنے کی کوشش کرتا رہا۔

ذرا دیر بعد بھوک کی تکلیف بڑھی۔ شمیم نے رسالہ میز پر پھینک دیا۔ جیب سے پنسل نکال کر نسیمہ کی مضحکہ خیز تصویر بنائی اور اس کے نیچے لکھ دیا ــــــ "یہ بدتمیز لڑکی شریف زادی بنی پھرتی ہے، لیکن اس کا بھائی سڑک پر بیٹھ کر جوتیاں گانٹھتا ہے۔ کوئی شریف آدمی اس کے ساتھ شادی نہ کرے۔"

اس نے تصویر پیپر ویٹ سے دبا کر میز پر رکھ دی اور اُسے دیکھ دیکھ کر دیر تک مسکراتا رہا۔ "کارٹون گری" کے اس نمونہ سے نسیمہ کو چھیڑنے کے تصور سے جو خوشی ہوئی اس نے عارضی طور پر بھوک کے احساس کو زائل کر دیا۔ لیکن بھوک کی شدت پھر بڑھی۔ باپ تو دفتر چلے گئے تھے۔ کھانے کے لیے اصرار کرنے نہ اب ماں آئی تھی نہ بہن ــــــ! شمیم کا غصہ اور بڑھا۔ جی چاہتا تھا کہ ڈرائنگ روم کا سارا فرنیچر توڑ کر کھا جائے۔ مگر سزا کا خوف تھا۔ قہر درویش برجان درویش۔ غصے سے پیر پٹکتا ہوا اپنے کمرے میں چلا آیا۔ میز پر نسیمہ کا دوپٹہ رکھا تھا۔ اسے اُٹھا کر صحن میں پھینکا۔ چیخ کر بولا، "میری میز کو اس گھر کے شریفوں نے کوڑے کی ٹوکری سمجھ رکھا ہے۔" اس وقت اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ سارا گھر اس کا دشمن ہے۔ ذرا دیر بعد خادمہ نے آ کر کہا، "میاں تمھارے اسکول کے کوئی ساتھی ملنے آئے ہیں۔"

شمیم کو امید تو یہ تھی کہ وہ آتے ہی کھانے کے لیے کہے گی لیکن یہاں وہ دوست کی آمد کا پیام لے کر آئی۔ خالی پیٹ بات کس سے کی جائے۔ شمیم گرج کر بولا، "نکل جاؤ میرے کمرے سے باہر۔ خبردار کوئی اندر نہ آئے۔ میں چمار ہوں۔ موچی ہوں۔ سڑک پر بیٹھ کر جوتیاں گانٹھتا ہوں۔ میرے کمرے میں کسی شریف آدمی یا اسکی ملازمہ کا کام نہیں۔"

ملازمہ زیر لب کچھ بڑبڑاتی ہوئی باہر چلی گئی۔ اس کے جانے کے بعد شمیم سوچنے لگا، "میں نے اُسے بیکار بھگا دیا۔ ممکن ہے کہ اسے اماں جان نے اسی بہانہ سے کھانے کی صلاح پوچھنے کے لیے بھیجا ہو۔ کاش میں خاموش رہتا۔ وہ مجھ سے ضرور کھانے کے لیے کہتی۔ لیکن اب کیا ہو سکتا ہے!"

ذرا دیر بعد اس نے سوچا کہ دبے پاؤں باورچی خانہ میں گھس کر کچھ کھا لیا جائے ــــــ "لیکن ملازمہ کو میں ڈانٹ کر اپنے کمرے سے نکال چکا ہوں وہ مجھ سے جلی ہوئی ہے۔ اگر اس نے کہیں دیکھ لیا تو فوراً شور مچائے گی۔ اماں جان تو شاید کچھ نہ کہیں لیکن شریر نسیمہ اپنی حرکتوں سے باز نہ آئے گی۔ تالیاں بجا کر سارے گھر میں چھیڑتی پھرے گی ــــــ پانڈے جی چھپتائیں گے۔ پھر دال چینے کی کھائیں گے ــــــ میری بہت ذلت ہو گی۔ آئندہ کوئی بھی میری شیخی اکڑ کی پرواہ نہ کرے گا۔ لہٰذا مجھے بھوک کی تکلیف برداشت کرنی چاہیے۔ جب تک اباجان اور اماں جان میری خوشامدیں نہ کریں اور اباجان اپنے الفاظ واپس نہ لیں میں کھانا نہیں کھاؤں گا۔ نہیں کھاؤں گا۔ ہرگز نہیں کھاؤں گا۔"

دوپہر گئے کسی نے کھانے کے لیے نہ کہا۔ بھوک کی شدت اب ناقابل برداشت ثابت ہو رہی ہے۔ وہ دیر تک اپنی انگلیوں کے ناخن چبا چبا کر صورتِ حال پر غور کرتا رہا۔ دفعتاً ایک تجویز اس کے ذہن میں آئی۔ کملایا ہوا چہرہ فرطِ مسرت سے کھل گیا ــــــ

"میرے درجہ کے ایک لڑکے نے اپنے بڑے بھائی کی الجبرا بیچ کر بہت خوبصورت چاقو خرید لیا تھا ــــــ اب مجھے اپنے دشمنوں سے صلح کی ضرورت نہیں۔ میں بھی اپنی پرانی کتابیں بیچ کر خوب مزے دار چیزیں کھا سکتا ہوں۔ گھر والے یہی سمجھیں گے کہ میں نے کچھ نہیں کھایا ہے۔ وہ بہت پریشان ہوں گے۔ ہونہہ ان کی سزا یہی ہے۔ آئندہ کے لیے ان کے کان تو ہو جائیں گے۔ مجھ سے شریفانہ برتاؤ تو کریں گے۔"

حلوائیوں کی دکانوں پر رکھی ہوئی لذیذ مٹھائیوں کے تھال اس کی نگاہوں کے سامنے رقص کرنے لگے۔ اس نے الماری سے جلدی جلدی کتابیں نکالنی شروع کیں۔ ایک پتلی سی کتاب پر اس کی نظر پڑی۔ بولا، "یہ کتاب اچھی ہے۔ لیکن مجھے اس کی ضرورت پڑے گی ــــــ ابھی نہیں دو تین مہینے کے بعد۔ اس وقت تک اباجان بھول بھی جائیں گے کہ وہ میرے لیے یہ کتاب خرید چکے ہیں۔ مجھے نئی کتاب دلا دیں گے۔ ابھی تو یہی کتاب بیچ کر کام نکالنا چاہیے۔"

وہ کتاب بغل میں دبائے گھر والوں کی نظروں سے بچتا ہوا دبے پاؤں گھر سے باہر نکلا۔ اور تیر کی طرح بازار کی طرف بھاگا۔ ــــــ اس خوف سے کہ راستہ میں کوئی ماسٹر یا دوست نہ مل جائے وہ گلیوں کے چکر کاٹتا ہوا اُس مقام پر پہنچا جہاں پرانی کتابوں کی خرید و فروخت کی دوکانیں تھیں۔ پہلی جو دُکان

نظر آئی اسی میں بعجلت تمام گھس گیا۔ اور بوڑھے کتب فروش سے بولا "کیا آپ کتابیں خریدتے ہیں؟"

ڈکان دار نے بے پروائی سے جواب دیا، "ہاں تمھارے پاس کونسی کتاب ہے؟"

شمیم ہانپتے ہوئے بولا، "ایشیا، افریقہ اور امریکا کا جغرافیہ۔"

"مسٹر گپتا کا لکھا ہوا؟"

"جی ہاں"

"اگر یورپ کا جغرافیہ ہوتا تو میں خرید لیتا۔"

شمیم نے مایوسی کے لہجہ میں کہا، "اسے دیکھ تو لیجیے۔ بالکل نئی کتاب ہے۔"

ڈکان دار نے بے پروائی کے ساتھ کتاب اس کے ہاتھ سے لے کر کہا، "دیکھ کر کیا کروں کتاب میرے کام کی نہیں ہے۔" پھر اس نے منھ بنا کر کتاب کے چند صفحے پلٹے اور بولا، "یہ ایڈیشن بھی پرانا ہے۔ لیکن خیر میں تمھیں دس پیسے دے دوں گا۔"

شمیم متحیر ہو کر بولا، "دس پیسے! یہ تو ایک رُپے کی کتاب ہے آپ مجھ سے پانچ آنے میں خرید لیجیے۔"

ڈکان دار نے جمائی لے کر کتاب واپس کر دی۔

شمیم نے کہا، "اچھا چار کنّے دے دیجیے۔"

ڈکاندار نے جواب نہ دیا۔

بھوک کا غلبہ بڑھتا جا رہا تھا۔ شمیم گھبرا کر بولا، "لائیے دس پیسے ہی سہی۔"

ڈکان دار نے مسکرا کر کہا، "تم ہو تو چھوٹے سے۔ مگر ڈکانداری خوب کرتے ہو!"

اس جملہ سے بھوکے اور "موچی" شمیم کا دل بڑھ گیا جیب میں پیسے ڈالتے ہوئے بولا، "میں آپ کے لیے یورپ کا جغرافیہ بھی لے آؤں گا۔"

ڈکاندار بولا، "ضرور لانا۔ مگر دیکھو اسی کتاب کی طرح نیا ہو، ورنہ دس پیسے نہیں دوں گا۔ اور دیکھو اپنے دوستوں کو میرے پاس بھیج دیا کرو۔ میں تمام ڈکان داروں سے زیادہ قیمت دیتا ہوں۔"

ڈکان سے باہر نکل کر شمیم نے کھانے کی چیزوں کا جائزہ لینا شروع کیا۔ اس کا کملایا ہوا چہرہ اب پھول کی طرح کھلا ہوا تھا سب سے پہلے اس کی نظر حلوائی کی ڈکان پر پڑی۔ ایک آنہ میں حلوا پوری خرید کر کھائی۔ آگے بڑھا۔ کان میں آواز آئی: "سموسے گرما گرم" پلٹ کر دیکھا۔ پوچھا، "کیسے سموسے ہیں؟"

"قیمہ بھرے ہوئے"

"کیا قیمت ہے؟"

"ایک ایک پیسہ"

شمیم نے دو پیسے کے سموسے کھائے۔ اب پیاس کا غلبہ ہوا۔ شربت والا آواز لگا رہا تھا، "پیتے جاؤ میرے بھائیو پیسہ گلاس۔ دیسی کھانڈ کا شربت پیسہ گلاس۔ استانبولی شربت پیسہ گلاس ——"

شمیم کے منھ میں پانی بھر آیا۔ پیسہ شربت والے کے ہاتھ پر رکھ کر گلاس لیا اور ایک ہی سانس میں خالی کر دیا۔ پیاس نہ بجھی دوسرا گلاس لیا۔ پہلا گلاس تو تشنگی کے غلبہ میں چڑھا گیا تھا۔ دوسرا گلاس لبوں سے لگایا تو اس کے عجیب و غریب ذائقہ کا احساس ہوا ضرورت سے زیادہ شیریں ہونے کے باوجود شربت میں ایک خاص قسم کی تلخی تھی۔

شمیم کو متلی ہونے لگی۔ شربت جو منھ میں تھا اس کی کلی کر کے گلاس ڈکان دار کے حوالے کیا اور دو پیسے جو باقی بچے تھے ان کی پکوڑیاں کھا کر مکان واپس آگیا۔ یہاں اس کی میز پر ٹوسٹ کے چند ٹکڑے اور ایک گلاس دودھ رکھا تھا شمیم کا دل تو بہت للچایا۔ مگر غرور ان چیزوں کو ہاتھ لگانے کی بھی اجازت نہ دیتا تھا آخر اس سے رہا نہ گیا۔ اس نے میز کی دراز سے قلم تراش نکال کر ایک ٹوسٹ کی پتلی سی قاش اُتاری۔ ذرا سا دودھ پیا اور پھر اپنی کرسی پر اکڑ کر بیٹھ گیا۔

دن بھر کی بھوک، تیز دھوپ میں چکّر، ناقص گھی میں صبح کا بنا ہوا حلوا جس پر تمام دن کھیاں بھنکتی رہی تھیں خشک پوریاں۔ سموسوں کا خراب گوشت، شکرین کا شربت اور تیل کی پکوڑیاں۔ ان سب چیزوں نے اس کے معدہ پر بڑا اثر کیا۔ آہستہ آہستہ منھ کا ذائقہ بگڑنا شروع ہوا اور وہ بار بار فرش پر تھوکنے لگا۔ نسیمہ کمرے میں آئی۔ بولی، "بھیّا شمیم کیا حال ہے؟"

شمیم جھلا کر بولا، "تم میرا حال پوچھنے والی کون ہو؟"

نسیمہ نے میز پر اُچٹتی ہوئی نظر ڈالی اور بولی، "اچھا ایک آدھ ٹوسٹ کھا کر ذرا سا دودھ تو پی لو۔"

شمیم نے غصّہ سے پیر پٹک کر کہا، "نہیں کھاؤں گا۔ ہرگز نہیں کھاؤں گا۔ میں موچی ہوں۔ بے وقوف ہوں۔ تم سب شریف ہو قابل ہو۔"

نسیمہ زیرِ لب کچھ بڑبڑاتی ہوئی چلی گئی۔ شمیم اب مطمئن

تھا۔ اور کیوں مطمئن نہ ہوتا۔ جانتا تھا کہ دشمنوں کے مقابلہ کا معقول انتظام ہوگیا ہے۔ سوچ رہا تھا کہ اگر رات ہی میں موقع مل گیا تو دوسری کتاب بیچ کر صبح کے لیے طرح طرح کی مٹھائیاں خرید لائے گا۔ لیکن افسوس ہے کہ اس کی نوبت ہی نہ آئی اور تھوڑی دیر بعد پیٹ میں درد شروع ہوا۔

شمیم نے پہلے تو ضبط کی کوشش کی وہ نہیں چاہتا تھا کہ گھر والوں کو اس کی کمزوری کا علم ہو۔ لیکن پھر بیتاب ہو نکیہ کو دونوں ہاتھوں سے پیلنے لگا۔ درد کی شدت بڑھتی جاتی تھی۔ یہاں تک کہ وہ تکیہ پیٹ پر رکھ کر بستر پر گر پڑا اور دیوانہ وار چیخنے لگا۔

سارے "دشمن" اس کے گرد جمع ہو گئے۔ ماں نے نبض پر ہاتھ رکھا۔ نسیمہ سر سہلانے لگی۔ ملازمہ ڈاکٹر کو بلانے کے لیے بھاگی۔

ماں ڈری کہ ضدی لڑکے نے کہیں زہر نہ کھالیا ہو۔ گھبرا کر درد بھری آواز سے چلائی، "بیٹا شمی سچ بتا تو نے یہ کیا کیا؟"

شمیم نے آنکھیں پھاڑ کر ماں کی طرف دیکھا۔ ماں نے آنکھوں میں آنسو بھر کر پھر کہا، "بتادے جگر لال شمی۔ خدا کے لیے بتادے تو نے کیا چیز کھائی ہے؟ ——"

شمیم بولا، "اماں —— ہائے۔ ہائے۔ ہائے۔ اماں۔ اماں۔ میں نے ایشیا، افریقہ، امریکا بیچ ڈالا ——"

ماں کے منھ سے بے اختیار چیخ نکل گئی

"ہائے اللہ میرا بچہ کیسی بہکی بہکی باتیں کر رہا ہے۔ اسے سرسام ہوگیا ارے خدا کے لیے جلدی سے کسی آدمی کو کلب بھیجو کہ اس کے باپ کو بلا کر لائے۔"

ملازم سر پر پیر رکھ کر کلب کی طرف بھاگا۔ نسیمہ کھڑکی سے جھانک کر ڈاکٹر کی راہ تکنے لگی۔

خدا خدا کر کے ڈاکٹر آیا۔ مریض کا ٹمپریچر دیکھ کر: "بخار تو زیادہ نہیں ہے۔ اس نے آج کھایا کیا ہے؟"

ماں نے پردہ کے پیچھے سے کہا، "کچھ نہیں۔ صبح کو کھیل کا دانہ بھی اس کے منھ میں اُڑ کر نہیں گیا۔"

ڈاکٹر بولا، "یہ کس طرح ممکن ہے —— کیوں میاں صاحبزادہ آج تم نے کیا چیز کھائی ہے؟"

شمیم بھیانک نگاہوں سے ڈاکٹر کی طرف دیکھ کر بولا، "ہائے۔ ہائے ڈاکٹر صاحب۔ میں مرگیا۔ میں نے ایشیا افریقہ، امریکا۔ بیچ ڈالا اور ——"

ڈاکٹر حیرت سے اس کی صورت تکنے لگا۔ اتنے میں شمیم کے والد صاحب گھبرائے ہوئے مکان میں داخل ہوئے۔ گھبرا کر بولے۔ "کیا بات ہے؟"

بیوی نے بچوں کی طرح پھوٹ پھوٹ کر رونا شروع کیا۔ "پوچھتے ہو کیا بات ہے! ہائے تمھارے غصہ نے میرے بچے کی جان لی"

"آخر کچھ بتاؤ گی بھی ہوا کیا؟"

"ہوا کیا۔ تم نے اُسے بُرا بھلا کہا تھا۔ غصہ میں شمی نے نہ جانے کیا چیز کھالی۔ اب تکلیف سے چلّا رہا ہے اور بہکی بہکی باتیں کرتا ہے کہ میں نے جرمنی بیچ ڈالا۔ امریکا بیچ ڈالا۔ ہائے میرا پالا پوسا بچہ ——"

ڈاکٹر نے دوا پلائی۔ پیٹ پر پلٹس باندھی گئی۔ شمیم کی خودداری کو چیلنج کرنے والے "دشمن" اپنی شکست کا اعتراف کرنے کے لیے عجز و انکسار کے ساتھ اس کے پلنگ کے گرد بیٹھے تھے اور اس کے ہر حکم کی بلا چون و چرا تعمیل کی جا رہی تھی۔ باپ سر دبا رہا تھا۔ ماں پیٹ پر پلٹس باندھ رہی تھی۔ ملازمہ تلوے سہلا رہی تھی اور نسیمہ بار بار شمیم کے سینہ پر ہاتھ رکھ کر محبت سے پوچھتی تھی، "بھیا شمیم تمھاری طبیعت اب کیسی ہے؟"

شمیم فاتحانہ انداز سے پلنگ پر لیٹا ہوا دل ہی دل میں مسکرا رہا تھا کہ "مجھے تو خیر تکلیف ہوئی۔ لیکن ان شریف اور قابل آدمیوں کو بھی اچھی سزا ملی۔ اب کس طرح بے وقوفوں کی خوشامدیں کر رہے ہیں!"

سوال وجواب

سوال

بیان کیا جاتا ہے کہ نپولین بوناپارٹ جب اپنی زندگی کی آخری منزلوں میں تھا تو اس میں عورت پن پیدا ہو رہا تھا۔ اس سلسلہ میں آپ کی کیا رائے ہے؟

محمد الیاس - دہلی

جواب

انسانی جسم کے غدودوں کے بارے میں جس قدر تحقیق زمانۂ حال میں کی گئی ہے اس سے پہلے بہت کم کی گئی تھی اور کچھ عرصہ سے تو اسے ایک مستقل مذہبِ طب کی حیثیت اور رفعت حاصل ہو گئی ہے۔ غدود کا انسان کی جنسی طاقت اور جنسی رغبت سے ایک گہرا تعلق ہے۔ بعض غدے ایسے ہیں کہ ان کے مضمحل یا خشک ہو جانے سے جسم کے نظام پر تو کوئی خاص اثر نہیں پڑتا مگر جنسی قوت معدوم ہو جاتی ہے۔ اور بعض لوگوں میں ان غدوں کی غیر معمولی طاقت و تازگی جنسی قوت کو طوفانی درجہ تک پہنچنے کا باعث بن جاتی ہے۔ غرض انسانی جسم کے ان اندرونی غدوں کی تحقیق ایک بڑی دلچسپ بحث ہے۔

جنسی طاقت و جنس و نوع (تذکیر و تانیث) نیز جسمانی ہیئت و جثہ اور دماغ کے ساتھ بھی ان غدودی نظام کا بڑا تعلق ہے بلکہ بعض اصحاب کی تو رائے یہ ہے کہ انسان کی تذکیر و تانیث کی حالت یا مخنث ہونے کے سبب بھی یہی غدود ذمہ دار ہیں، جو انسانی جسم میں مختلف مقامات پر پیوست ہیں۔

سب سے پہلے ڈاکٹر براؤن سیکارڈ (Brown-Sequard) نے اس امر کا پتہ چلایا کہ انسانی اعضا و جوارح پر اندرونی غدوں کا کیمیائی اثر پڑتا ہے، کیوں کہ ان غدوں میں پایا جانے والا مادّہ انسان کی تعمیر و ساخت میں حصہ لیتا ہے۔ نیز یہ کہ تمام غدود ایک دوسرے سے ملحق و منسلک ہوتے ہیں اور ہر ایک کا تعلق دوسرے کے فعل و خواص سے قائم ہوتا ہے۔

اندرونی نظامِ جسم پر ان غدوں کا گہرا اثر اور تعلق پایا جاتا ہے اور ان ہی کے عمل اور ردِ عمل سے ہی یہ نظام قائم ہے۔ یہ بھی تحقیق ہوا ہے کہ صرف جنسی غدوں کے خشک و بیکار ہو جانے یا ان میں انقلاب پیدا ہو جانے کی وجہ سے ہی انسان کی جنسی حالت میں تغیر پیدا نہیں ہوتا بلکہ اور غدوں کا بھی اثر اس باب میں برابر کا شریکِ عمل ہوتا ہے۔

انسانی جسم کے جنسی غدوں کو بحیثیت مجموعی موجودہ اصطلاح میں گوناڈس (Gonads) کہتے ہیں۔ ان کے عمل اور ان کی حرکت کے متناسب و معتدل ہونے پر انسان کے جسم کی جنسی حالت کے فطری ہونے کا انحصار ہے ایسی صورت میں ان غدوں کے کم و بیش ہونے سے بھی انسانی جسم کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ انسان کے طویل القامت یا نحیف الجثہ یا پست قد ہونے کو بھی جنسی طاقت و میلان اور جنسی غدودوں سے بڑا لگاؤ ہے۔

مئی سنہ ۱۶ کے جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن میں جب کہ علم الغدد اس قدر بلند تحقیقی منزل پر نہ پہنچا تھا، اس میں ایک مضمون چھپا تھا جس میں لکھا تھا کہ غدد تناسلی کا انسان کی اندرونی جسمانی ساخت، ہیئت کذائی، جنسیت، دماغی اٹھو و نما، جسمانی طاقت اور اخلاقی خصائص سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ کیوں کہ ان غدوں سے ہی اعضائے جسم انسانی میں مختلف تحریکات پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ اس مضمون کے مصنف نے اس وقت تحریر کیا تھا:-

"اگر جنسی طاقت کے غدوں کو نکال دیا جائے تو نظامِ عصبی اور مزاج و کیفیتِ جسم پر عجیب و غریب تغیرات نمودار ہوتے ہیں۔ اگر کم عمری میں یہ غدد نکال دیے جائیں تو انسان کی جنسیت غیر معین رہتی ہے، آثارِ شباب نمودار نہیں ہوتے اور پختہ سالی کے اطوار و خصائل دکھائی نہیں دیتے۔ یہ ماننا پڑے گا کہ اعضائے تناسل کی قوت و حیات پر ان غدوں کا بڑا اثر پڑتا ہے۔ جو تمام نظامِ عصبی کے علاوہ ان آلاتِ توالد و تناسل پر خاص اثر پیدا کرتے ہیں جو انسان میں پائے جاتے ہیں۔ مثلاً خصیتین اور رحم

اور خصیتین۔ جو علی الترتیب عورت اور مرد کے تناسلی غدد ہیں۔ اگرچہ بلوغ کے بعد انقطاع غدد تناسلی سے ہم کوئی بدیہی تبدیلی ہیئت جسمانی میں نہیں دیکھ سکتے مثلاً قد و قامت اور جسامت جو پہلے سے پختہ ہو چکی ہوتی ہے یا اس کے علاوہ اور کوئی اہم تبدیلی۔ لیکن پھر بھی اگر بلوغ کی حالت میں یہ غدد علیحدہ کر دیے جائیں تو ان غدد کا جو کیمیائی و حیاتی اثر تمام نظام جسمانی پر تھا، ظاہر ہو جائے گا۔ اگر بکمال تعمق مشاہدہ کیا جائے تو ایسی حالتوں میں بھی نہایت خفیف تبدیلی کا پتہ چل سکتا ہے جو انسانی جسم کے اعضا کی ساخت و ہیئت اور باہمی ربط و اثر کے باب میں انقطاع غدد سے پیدا ہوتا ہے۔ گویا یہ اثر و نتیجہ اس درجہ نمایاں تو نہ ہوگا جس قدر بلوغ سے قبل کی حالت میں انقطاع غدد تناسلی کی حالت میں ہم پیدا کر سکتے تھے۔"

غدۂ درقیہ اور غدد تناسلی میں ایک باہمی ربط و تعاون عمل پایا جاتا ہے۔ غدۂ درقیہ اور اعضائے تناسل میں اس قدر گہرا ارتباط عمل ہے کہ اگر کوئی تناسلی مرض پایا جائے تو سب سے پہلے غدہ درقیہ کی حالت پر ماہر طبیب غور کرتا ہے۔ اسی طرح ماہرین امراض مخصوصۂ نسواں کی یہ عادت ہے کہ وہ حیض کی خرابیوں کے لیے مریضہ کا علاج کرنے سے پہلے غدۂ درقیہ کی فکر کرتے ہیں۔ غدہ درقیہ نیز خصیتین الرحم کی حالت پر پوری توجہ دیتے ہیں۔ اس کے بعد اصل مرض کو سمجھ لیتے ہیں۔

انسان کی کھوپڑی کے تقریباً بیچ میں ناک کی جڑ کے اوپر ننھے ننھے ریشوں کا ایک گچھا سا ہوتا ہے جو ہڈیوں کی ایک ساخت میں چھپا ہوا ہوتا ہے۔ یہ گچھا مٹر کے دانے کے برابر بڑا ہوتا ہے۔ اسے غدۂ نخامیہ (Pituitary Gland) کہتے ہیں اس میں دو لوتھڑے ہوتے ہیں۔ ایک آگے کی جانب اور دوسرا پیچھے۔ اس غدہ کے دونوں لوتھڑوں کے دو مختلف افعال ہیں ہمیں اس وقت جس بحث سے تعلق ہے وہ اس ننھے سے غدہ کے وہ اچھے برے اثرات ہیں جو وہ انسان پر ڈالتا ہے۔ یہ بات تحقیق کی گئی ہے کہ اس غدہ کے اس لوتھڑے کی جو پیچھے کی طرف ہوتا ہے، جسامت اگر بڑی ہو تو انسان کی شہوانی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے اور بعض اوقات اس کی بڑائی کی وجہ سے انسان کے شہوانی جذبات غیر فطری نمو اختیار کر لیتے ہیں۔ غدۂ نخامیہ کا انسان کی جنسیت اور اس کے جسمانی افعال و خواص پر کیسا اثر پڑتا ہے اس کی مثال نپولین اعظم کی کہانی سے ملتی ہے۔ اس ننھے سے غدہ کے کرشمۂ جنسی کا تذکرہ سنیے:۔

نپولین کو ان اقسام کے لوگوں میں کہہ سکتے ہیں جن کا غدۂ نخامیہ بہت زیادہ قوی ہوتا ہے اور جس کی وجہ سے ان کی طاقت و رغبت غیر معمولی طور پر زیادہ ہوتی ہے۔ ایسے آدمی عام طور پر پست قد ہوتے ہیں۔ چناں چہ نپولین اعظم جیسا جری انسان صرف ۵ فیٹ ۶ انچ قد کا مالک تھا۔ اس کے خط و خال بہت نمایاں اور سخت تھے۔ نیز جبڑے کا نچلا حصہ بہت اٹھا ہوا اور کرخت ساخت کا تھا۔ ان جوارح کے ساتھ اس کے چھوٹے چھوٹے گُدگُدے ہاتھ، لمبے، سیدھے اور سیاہ سخت بال، نیز گہرے رنگ کی جلد اس قسم کے لوگوں کا مکمل نمونہ تھی۔

نپولین کے طبیب خاص کارڈی سارط (Carvisart) کے بیان کے مطابق نپولین کی نبض ایک منٹ میں پچاس ضربات سے زیادہ کبھی نہیں گئی اور یہ علامت اس کے مزاج کی اس کیفیت پر دلالت کرتی ہے جس سے غدہ نخامیہ کے قوی الاثر ہونے کا پتہ چلتا ہے۔

نپولین کے افکار و اشغالِ حیات سے یہ بات واضح ہے کہ اس کی طاقت مردانہ بہت حیرت انگیز تھی اور وہ شہوت کا منبع تھا۔ جذبات شہوت کا اسے اگر آتش گیر مخزن کہا جائے تو بجا ہے۔ ایک سوانح نگار نپولین اعظم کے بارے میں رقمطراز ہے:۔

"یہ جذبات اس میں طوفانی رو کی طرح اُمنڈتے تھے اور جب تک وہ تسکین نہ پالیں اس کا ہیجانِ نفس دور نہ ہوتا تھا۔ مگر یہ طرفہ عادت تھی کہ جس قدر تیزی اور غیر متوقع تندی کے ساتھ یہ جذبات ابھرتے تھے اتنی ہی جلد فرو بھی ہو جاتے تھے یا تو حصولِ وجہ تسکین حاصل ہو جانے کی وجہ سے یا کسی اور غلبہ کے باعث مثلاً یہ کہ اس کی طبیعت و رجحان اور توجہ کسی اور طرف رجوع ہو جائے تمام عورتیں اس کے نزدیک حسن فروش شاہدان بازاری (Filles de-Jole) سے زیادہ حیثیت نہ رکھتی تھیں۔ نپولین کو طبقۂ اناث کی معاشرتی و تمدنی جمال و ترغیبات کے مشاہدہ سے زیادہ ان سے حظِ نفس اور تسکینِ جنسی حاصل کرنے کا جذبہ زیادہ پایا جاتا تھا۔"

نپولین کے مشہور سوانح نگار امیل لڈوگ (Ludwig)

اور دوسرے سوانح نویسوں نے اس بات پر اتفاق کیا ہے کہ ملکہ جوزیفائن سے اس کی محبت صرف جنسی تعلق اور شہوانی تسکین کے جذبہ پر منحصر تھی اور جسے فی الحقیقت عشق کہا جائے کبھی اس کے دل میں پیدا نہ ہوا۔ نپولین نے زندگی بھر کسی عورت پر اس جذبۂ عشق کی وجہ سے جان نہیں دی جسے ملکوتی اور فردوسی جذبۂ الفت کہتے ہیں بلکہ اس کا تعلق صرف سطحی عشق اور شہوانی جذبہ کی تسکین پر مرکوز رہا اور وہ کبھی اس سے آگے بڑھنے کے لیے تیار نہ ہوا۔

نپولین کی پرشور زندگی، ہنگامہ کارزار اور حیات مضطر کی ذمہ دار جو چیز ہے وہ دراصل اس کا نظام جسمانی تھا جس میں جدید تحقیق کی رو سے غدۂ درقیہ اور غدد تناسلی نے مل کر غدہ نخامیہ کو مدد پہنچائی اور نپولین کی زندگی کو وہ زندگی بنا دیا جو آج ہم دیکھ رہے ہیں۔ اگر وہ قوی الشہوت انسان نہ ہوتا، اگر اس کے جسم میں بجلی کی یہ رو نہ ہوتی تو شاید نپولین وہ نہ ہوتا جو وہ ہوا۔

سب سے پہلے نپولین کی جسمانی ساخت میں جس چیز کو زوال آیا وہ غدہ نخامیہ تھا جس کی وجہ سے نپولین کے دماغ اور قوت تمیز و ادراک پر اثر پڑا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ نپولین کی زندگی میں انحطاط شروع ہوا۔ اس کمزوری کی علامات جسمانی طور پر یہ ظاہر ہوئیں کہ توند بڑھ گئی۔ پنڈلیاں، گھٹنے اور کولہے چوڑے اور موٹے ہونے شروع ہو گئے اور اس کے ساتھ ہی دماغی قوت میں کمزوری آ گئی اور وہ غلط فیصلے کرنے لگا۔ جو اس وقت کی غلطیوں سے ظاہر ہے مثلاً روس پر حملہ کرنا اور سخت سردی کے موسم میں فوجوں کو سفر کی صعوبتوں میں مبتلا کر کے اپنی طاقت کمزور کرنا وغیرہ وغیرہ۔ ان باتوں سے قطعی ظاہر ہے کہ اس کا غدہ نخامیہ کمزور ہو گیا تھا۔

اس وقت سے لے کر اس وقت تک جب کہ وہ جزیرۂ سینٹ ہلینا میں مرا، نپولین پر جنسی انحطاط کا غلبہ رہا۔ اس کمزوری کو "مرض تانیث" (Femimnation) کہتے ہیں۔ یعنی مرد پر عورت پن کی حالت طاری ہونا، مردانہ رغبت کا کم ہونا وغیرہ۔

نپولین کی وفات کے بعد جب اس کی لاش کا ڈاکٹر ہینری نے معائنہ کیا تو حسب ذیل نتائج ظاہر ہوئے۔

"جسم کی تمام سطح مٹاپے کی چربی سے بھری ہوئی تھی۔ عظم القص یا سینہ کی ہڈی پر جہاں چربی بہت ہی کم ہوتی ہے تقریباً ایک انچ گہری چربی کی تہ نمایاں طور پر دکھائی دیتی تھی۔ توند ۱½ انچ چربی لیے ہوئے تھی۔ جسم پر تقریباً بال ندارد تھے۔ صرف سر کے بال چھدرے باریک، ریشمی، نرم اور سنہری رنگ کے ہو گئے تھے، تمام وہ علامات جن سے مردانگی کی دلالت ہوتی ہے ظاہر کرتے تھے کہ کافی عرصہ تک نپولین بالکل نامرد رہا ہے اور اس میں جنسی رغبت مفقود تھی۔ یہی وجہ ہے کہ سینٹ ہلینا میں نپولین نے جو پرہیزگاری کی زندگی گزاری اس کی بنیادی وجہ یہی تھی جو اوپر بیان ہوئی۔ اس کی جلد نیز ہاتھ اور بازو بہت نرم و نازک اور سفید رنگ کے ہو گئے تھے۔ غرض تمام جسم میں نزاکت و نرمی کے آثار ہویدا تھے جو صنف نازک عورت کے مشابہ ہونا شروع ہو گیا تھا اور سینے کے عضلات چھوٹے گنبد سے بتلے بتلے اور کولہے چوڑے چکلے ہو گئے تھے۔"

نظام غدد میں جب انحطاط و کمزوری کے آثار پیدا ہو جائیں اور جب جذبات کی گرمی سے بے حسی خنکی میں تبدیل ہو جائے اور وہ حالات رونما ہوں جو نپولین کے غدود افرازیات (Endocrines) میں پیدا ہوئے تو سمجھ لینا چاہیے کہ زنانہ پن پیدا اور ہویدا ہو رہا ہے۔

نپولین تبدیل جنسی کا پورا شکار نہیں بن سکا گو اس کا اثر شروع ہو گیا تھا۔ اس کی ایک وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ نپولین کو حالت اسیری میں اپنے اسیر کنندگان کے سامنے بہادری، جرأت اور شجاعانہ غلامی کی ایک ایسی تصویر اور ذہنی حالت پیدا کرنی پڑتی تھی کہ دشمن اس مغلوب فاتح کو ذلیل دیکھیں اور ایک بہادر قیدی کی سی عزت کریں۔ نپولین کو چوں کہ ایسا ذہنی ماحول اپنی ذات پر طاری و حاوی کرنا پڑتا تھا، اس لیے قدرتی طور پر وہ تمام اجزائے تبدیل جنسی ہویدا نہ ہو سکے جو پیدا ہونے چاہییں تھے۔ اگر نپولین کسی اور دائرۂ حیات میں ہوتا تو تبدیل جنسی بہت جلد اور تکمیل کے ساتھ عمل میں آتی۔ اس کی وجہ نفسیاتی ہے بہرحال یہ تو قطعی طور پر طے ہے کہ محض غدہ نخامیہ کی کمزوری کی وجہ سے نپولین کی حیات میں ہی انحطاط شروع ہو گیا اور رفتہ رفتہ نپولین کے مزاج، دماغ اور جسم پر زنانہ پن کا حملہ ہوا اور اس پر سب متفق ہیں کہ غدود کی اس تبدیلی کے باعث نپولین جیسا مرد ایک حالت تانیث میں نہایت سرعت کے ساتھ جا رہا تھا۔

سوال

میرے ایک عنایت فرما کے باغ میں اتفاقاً ایک ایسی بوٹی پیدا ہو گئی ہے جو رات کے وقت اندھیرے میں چمکتی ہے ازراہِ کرم اس بوٹی کے متعلق اپنی مکمل معلومات سے

...فرمایئے۔ بوٹی کا نام کیا ہے؟ اس کے کیا کیا فوائد ہیں؟ اور اس کو محفوظ رکھنے کی کیا ترکیب ہے؟

(حکیم) محمد نعمت اللہ خاں ماہر طب و جراحت اجمیر

جواب

چمکنے والی بوٹی یا بوٹیوں کا وجود زمانۂ قدیم سے ہے، لیکن کم یاب ہیں۔ اس قسم کی بوٹیوں میں ایک بوٹی "سرجیون" کے نام سے مشہور ہے۔ اس کا ذکر "رامائن" میں آیا ہے چناں چہ بیان کیا جاتا ہے کہ جب لنکا کی لڑائی میں رامچندر جی کے بھائی لکشمن جی زخمی ہوگئے اور جسم سے بہت سا خون نکل جانے کی وجہ سے ان پر غشی طاری ہوگئی تو وید دوں نے ان کے علاج کے لیے سرجیون بوٹی طلب کی تھی، اور بتایا تھا کہ یہ بوٹی ہمالیہ پر پیدا ہوتی ہے اور آگ کے شعلے کے مانند چمکتی ہے۔ چناں چہ ہنومان جی نے اس ارشاد کی تعمیل کی تھی اور اس بوٹی کے استعمال سے لکشمن جی کی جان بچ گئی تھی۔ اس واقعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ بوٹی جسم میں طاقت پیدا کرنے اور زائل شدہ قوت کو لوٹانے کے لیے استعمال کی جاتی تھی۔

ہماری علم الادویہ کی کتابوں میں ایک چمکنے والی بوٹی کا ذکر "سراج القطرب" کے نام سے موجود ہے، اگرچہ اس کی ماہیت میں اختلاف ہے۔

(۱) **ابن سرھر** نے افلاطون کے حوالے سے بیان کیا ہے کہ سراج القطرب ایک بوٹی ہے جو بیت المقدس (یروشلم) میں پیدا ہوتی ہے۔ جتنا اس کے قریب جاتے ہیں، زیادہ روشن معلوم ہوتی ہے۔ عوام اس کو اپنے پاس رکھتے ہیں اور یہ برابر روشن رہتی ہے۔

(۲) بعض کہتے ہیں کہ سراج القطرب "پہاڑی خیری" کا نام ہے جس کا پھول آسمانی رنگ کا ہوتا ہے۔

(۳) بعض کا قول ہے کہ سراج القطرب ایک بوٹی ہے جو افریقی زبان میں "بجیلہ" کہلاتی ہے اور اسی کے کھیتوں میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پھول سرخ رنگ کا گل سرخ کے مانند ہوتا ہے اور جڑ اخروٹ کی طرح گول ہوتی ہے۔ دیہاتی اور کسان اس کو زمین سے کھود کر کھاتے ہیں۔

(۴) بعض کا بیان ہے کہ سراج القطرب پہاڑی سرو کی جڑ ہے۔ یہ جب تک تر و تازہ رہتی ہے رات کو تاریکی میں چمکتی ہے لیکن جب سوکھ جاتی ہے تو اس کی یہ چمک جاتی رہتی ہے اس لیے لوگ اسے بھیگے ہوئے کپڑے میں محفوظ رکھتے ہیں۔

(۵) "**اختیارات بدیعی**" کے مصنف لکھتے ہیں کہ سراج القطرب کو سراج القطرل بھی کہتے ہیں۔

اور "**صاحب منہاج**" نے بیان کیا ہے کہ یہ زوفا سے مشابہ بوٹی ہے، پتوں کے سوا اس کی کوئی دوسری چیز مستعمل نہیں ہے۔ یہ پہاڑوں اور جنگلوں میں انگور کی بیلوں کے نیچے پیدا ہوتی ہے۔

(۶) بعض کا بیان ہے کہ یہ بوٹی حضرت سلیمان علیہ السلام کی انگوٹھی کے نگینہ میں رہتی تھی، اس لیے اس کو **شجرة السلیمان** بھی کہتے ہیں۔ نیز سکندر **ذوالقرنین** مشرق و مغرب کی سیر کے درمیان اسے تعظیماً اپنے ساتھ رکھتے تھے اس لیے اس کو **شجرة ذوالقرنین** کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں۔

(۷) صاحب تحفہ حکیم میر محمد مومن نے لکھا ہے کہ سراج القطرب "انیوس" کا دوسرا نام ہے اور یہ درمیانی قد کی بوٹی ہے۔ اس کے تنے کی شاخیں باریک روئیں دار ہوتی ہیں اور ان کی تعداد تین سے زیادہ نہیں ہوتی۔ پتے سداب کے پتوں جیسے بہت سبز اور پھل چھوٹے کھیر کے مشابہ صنوبری شکل اور سیاہ رنگ ہوتا ہے۔ پھول صدف نما زرد رنگ کا لگتا ہے، جڑ دلی کے مشابہ ہوتی ہے اور رطوبت سے بھری رہتی ہے۔ جب وہ خشک ہو جاتی ہے تو باہر سے سیاہ ہو جاتی ہے۔ توڑنے پر اندر سے سفید نکلتی ہے۔

(۸) **تمیمی** نے "کتاب مرشد" میں لکھا ہے کہ سراج القطرب "**یبروج الوفار**" کا نام ہے اور اس کو "**یبروج الصنم**" بھی کہتے ہیں یہ یبروج کی ایک قسم ہے، اور یبروج کی سات قسموں میں سب سے بہتر سمجھی جاتی ہے۔

یوسف بغدادی نے بھی سراج القطرب کو یبروج الصنم تسلیم کیا ہے اور اپنی ایک تصنیف میں لکھا ہے کہ اس کی جڑ یبروج الصنم کہلاتی ہے۔ اس بوٹی کی شاہوں نے بڑی قدر کی ہے۔ انھوں نے اسے مقدس سمجھا ہے اور تبرکاً اپنے خزانوں میں رکھا ہے۔ اس کی شاخیں اور پتے علیق کے مانند ہوتے ہیں لیکن اس میں کانٹے نہیں لگتے۔ پھل سرخ ہوتا ہے اور خوشبو میعہ سائلہ جیسی ہوتی ہے یہ پہاڑوں اور جنگلوں میں انگور کی بیلوں کے نیچے اگتی ہے۔

بہرحال یوسف بغدادی کے نزدیک **سراج القطرب** اور **یبروج** ایک ہی چیز ہے۔ بعض دوسرے اطبا کے اقوال سے بھی اس کی تصدیق ہوتی ہے جنھوں نے لکھا ہے کہ سراج القطرب

کی جڑ آدمی کی شکل سے مشابہ ہوتی ہے۔ اس کا تنا جڑ کے سر کے عین درمیان سے پھوٹتا ہے اسی جڑ کا نام بیروج ہے اور اس کے پیڑ کا نام لُفّاح ہے

توضیحات القانون کا بیان بھی مذکورۂ بالا قول کی تائید کرتا ہے۔ چنانچہ اس میں لکھا ہے کہ اس کی جڑ کی شکل آدمی جیسی ہوتی ہے۔ زمین کے اندر رہتی ہے اس کے دو ہاتھ اور دو پاؤں ہوتے ہیں اور دوسرے اعضا بھی انسان کی طرح ہوتے ہیں، اور بہار دل پراگنی ہے اور اس کا زمین سے اکھیڑنا مشکل ہے۔ یہ نہایت قوی مخدّر بوٹی ہوتی ہے۔ اس لیے کتاب مذکور میں اس بوٹی کے اکھیڑنے کا وقت اور جو طریقہ بیان کیا ہے وہ ایک دل چسپ داستان ہے۔

علم نجوم کی رُو سے اس بوٹی کو اکھیڑنے کا سب سے بہتر وقت وہ ہے جب کہ مرّیخ یا تو جہت اعلیٰ میں ہو کر برج حمل میں ہو یا اپنے بیت شرف میں ہو جو کہ جدی ہے۔ جو شخص اس کو اکھیڑنے کا ارادہ کرے وہ اس حالت میں ہو کہ وہ نہ نیچے سے اوپر کی طرف چڑھا ہو اور نہ اوپر سے نیچے اترا ہو۔ اور وہ نہ واپسی کے لیے پریشان ہو اور نہ اس نے دھوپ کھائی ہو۔ یہ شخص پہلے اس بوٹی کے آس پاس کی زمین کھود دے، تاکہ جڑ اچھی طرح نمایاں ہو جائے اور پھر جڑ میں رسی باندھ کر ایک ایسے کتے کے گلے میں وہ رسی باندھ کر جو دو دن سے بھوکا ہو اور خود دور کھڑا ہو جائے۔ اس کے بعد کتے کو بلائے، کتا دوڑنے کی کوشش کرے گا اور جڑ اکھڑ آئے گی!

بیروج کو لفّاح بھی کہتے ہیں اور اس کا انگریزی نام مینڈریک (Mandrake) ہے، جو ڈاکٹری میں خارجی طور پر مخدر و مسکن الم فوائد کے لیے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے اور بعض دوسرے فوائد کے لیے طبی مقدار میں داخلی طور پر بھی مستعمل ہے اور زیادہ مقدار میں ایک قوی زہر ہے۔ مذکورۂ بالا قول میں اس کے اکھیڑنے کا عجیب و غریب مضحکہ خیز طریقہ غالباً اس وجہ سے بیان کیا گیا ہے کہ مبادا یہ بوٹی انسان کے جسم سے لگ کر اس کو اپنی مخدّر تاثیر سے بے حس کر دے لیکن کیا جڑ کو کھودتے وقت اور اس میں رسی باندھتے وقت وہ بے اثر ہوگی؟

——— اگر اس حالت میں کوئی اثر نہیں کرے گی تو رسی باندھنے کے بعد کھینچ کر اکھیڑنے میں بھی اس کا اثر نہیں ہوگا، اور اگر ہوگا تو کتے پر بھی اس کا اثر ہوگا اور اکھیڑنے کے بعد بھی ہو سکتا ہے۔

یہ سب باتیں لچر ہیں نہ تو ان کو عقل تسلیم کرتی ہے اور نہ جدید بیانات سے ان کی تصدیق ہوتی ہے۔ البتہ یہ ممکن ہے کہ اس بوٹی (لفّاح) کی کوئی خاص قسم ہو جو چمکتی ہو۔ ورنہ جدید علم الادویہ کی کتابوں میں اس بوٹی کا یہ وصف مطلق نہیں بیان کیا گیا ہے۔

سراج القطرب کی وجہ تسمیہ

سراج القطرب دو لفظوں "سراج" اور "قطرب" سے مرکب ہے۔ سراج کے معنی "چراغ" ہیں، اور قطرب "کرم شب تاب" یعنی جگنو کو کہتے ہیں چوں کہ یہ بوٹی جگنو کے مانند چمکتی ہے یا بقول بعض اس کے پاس جگنو جمع ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا اس کو سراج القطرب کہتے ہیں۔

قطرب اس چھوٹے کیڑے کو بھی کہا جاتا ہے جو پانی پر ادھر ادھر نہایت تیزی سے پھرا کرتا ہے اور ہندی میں جولا یا جھولا ہے لیکن مذکورۂ بالا بوٹی کی وجہ تسمیہ کے لیے قطرب کو جگنو کا مترادف تسلیم کرنا ہی درست ہے۔ لیکن اگر یہ صحیح ہو کہ پانی کا قطرب (جولاہا) بھی رات کو چمکتا ہے تو پھر وجہ تسمیہ کے لیے یہ بھی موزوں ہو جاتا ہے۔ بہرحال مذکورۂ وجہ تسمیہ کی وجہ سے سراج القطرب اگرچہ ہر چمک دار بوٹی کو کہہ سکتے ہیں۔ لیکن مطلقاً اس سے وہی بوٹی مراد ہے جس کا ذکر ابن زهر کے قول میں ہے اور اس کی پیدائش بیت المقدس میں بیان کی گئی ہے۔

افعال و خواص صاحب منہاج نے لکھا ہے کہ یہ بوٹی قابض ہے، آنتوں کا خون بند کرتی ہے۔ ابن زهر کا قول ہے کہ اس بوٹی کا خاصہ ہے کہ جو شخص اس کو اپنے پاس رکھتا ہے اس پر حکام کا غصہ ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ یوسف بغدادی نے لکھا ہے کہ اس کا کچا پھل روغن گل میں گھوٹ کر عورت اپنے شکم پر ملے تو بچہ اسقاط وغیرہ سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کی جڑ اور پھل کا ذرور اور ضماد آکلہ (گوشت خورہ) اور خراب قسم کے زخموں کو نفع دیتا ہے۔ اس کی جڑ کی دھونی ارواح خبیثہ کو بھگاتی ہے۔ نیز اس کے استعمال سے فالج و لقوہ، جنون اور جذام جاتے رہتے ہیں۔

توضیحات القانون میں لکھا ہے کہ اس کی جڑ کا ٹکڑا تھوڑے سے پھل کے ساتھ پیس کر تیل میں ملا کر جو شخص منہ اور ہاتھوں پر ملے وہ جس شخص سے ملے وہ خاطر تواضع سے پیش آئے گا۔ حکام کے سامنے سرفراز ہوگا۔ اگر کوئی شخص اس کو چمڑے میں سی کر تعویذ کی طرح گلے یا بازو پر باندھے تو ہر طرح کی اذیت سے محفوظ رہے گا، نہ اس کے یہاں چوری ہوگی اور نہ وہ آگ سے جل سکے گا۔

بعض نے بیان کیا ہے کہ سراج القطرب کے پتے، گدھے کا جما ہوا خون، ریچھ کی چربی اور سیسہ سفید۔ یہ چاروں چیزیں برابر

وزن سے کرکٹوں کی آگ پر ڈالیں اور جس شخص کو بلانے کا ارادہ ہو اس کا نام لیں۔ وہ فوراً حاضر ہوگا، دیر نہ کرے گا۔

لیکن ہمارے نزدیک اس قسم کی باتیں سراسر توہمات پر مبنی ہیں۔ ان کی حقیقت الف لیلیٰ کے چراغ علاءالدین سے زیادہ نہیں ہے۔

آپ کے کرم فرما کے باغ کی بوٹی کو سراج القطرب کہا جا سکتا ہے۔ لیکن اس کے کیا فوائد ہیں؟ اس کا جواب دینے کے لیے ہمیں جدید معلومات اور اصول کلیہ سے مدد لینے کی ضرورت ہے۔

مختلف ممالک اور علاقوں کی زمین میں مختلف قسم کے نباتات پیدا ہوتے ہیں۔ جس زمین میں جس قسم کے مواد موجود ہونگے قدرت کے نظم ونسق کے ماتحت یا قدرت کے مقررہ اصول و قواعد کے مطابق وہاں اسی قسم کی بوٹیاں اور درخت پیدا ہوں گے جو اس مواد کے لیے موزوں ہوں گے۔ پیدا ہونے والی بوٹیاں ان ہی سے غذا حاصل کریں گی۔ بڑھیں گی اور پھولے پھلیں گی۔ لیکن اگر کوئی نبات ایسی جگہ پیدا بھی ہوگئی جہاں اس کی پرورش کے لیے موزوں اور مناسب مواد نہیں ہے تو وہ جلد ہی مرجھا کر سوکھ جائے گی۔ پرورش کرنے والے مواد مختلف زمینوں میں مختلف ہوتے ہیں۔ لہٰذا اس اختلاف ہی کی وجہ سے نباتات میں تنوع پیدا ہوگیا ہے اور ان کے افعال و اثرات میں اختلاف ہے۔ ایک کی شکل دوسرے سے جدا اور ان کے مزے اور فوائد مختلف ہیں۔

نباتات کے ایک ماہر نے اپنا تجربہ بیان کیا ہے کہ ایک قطعۂ زمین میں معدنی لوہے کے اجزا بہت تھوڑی مقدار میں تھے اس زمین میں جو بوٹی پیدا ہوتی تھی ان کی رنگت زرد رہتی تھی لیکن جب اس زمین میں کسیس (جو لوہے کا مرکب ہے) کی کھاد دی گئی تو اس زمین میں پیدا ہونے والی نباتات کا رنگ گہرا سبز ہوگیا۔

اس بیان کی روشنی میں، نیز ان پیہم تجربات کی بنا پر جو اب تک ہو چکے ہیں کہا جا سکتا ہے کہ جس باغ میں اور جس جگہ یہ بوٹی پیدا ہوئی ہے وہاں فاسفورس کی مقدار زیادہ ہے۔ اور جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہے کہ فاسفورس نباتات میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس لیے جن پودوں یا جانوروں میں چمک موجود ہے ان میں فاسفورس کی موجودگی یقینی ہے۔

فاسفورس ایک مقوی اعصاب اور محرک عام دوا ہے۔ ان ہی فوائد کے لیے وہ تمام چیزیں استعمال کی جا سکتی ہیں جن میں فاسفورس پایا جاتا ہے۔ چنانچہ مچھلی میں فاسفورس زیادہ مقدار میں بتایا جاتا ہے اور وہ ایک مقوی و محرک چیز ہے اسی طرح ممکن ہے یہ بوٹی بھی مقوی اعصاب ہو۔

بوٹی کو محفوظ رکھنے کا طریقہ:-

ہمارا خیال ہے کہ یہ بوٹی موسمی ہے۔ اس کو محفوظ رکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کو پھل لگنے دیا جائے، اور پختہ ہونے پر اس کے بیج محفوظ رکھے جائیں جو آئندہ جیٹھ اساڑھ میں بو دیے جائیں +

انتقاد

گنجِ شائگاں

تقطیع ۱۸×۲۲، ضخامت ۲۱۶ صفحے، قیمت تین رُپے۔
پتہ :- ناظم صاحب دفتر دارالکتب، حبیب الاطبا، مابلا نوالا، ڈاک خانہ سرگودھا (پنجاب)

جناب حکیم حافظ محمد یوسف صاحب صدیقی نے گنجِ شائگاں کے نام سے مجربات کا مجموعہ شائع کیا ہے جس میں ایک ہزار اطبا کے ایک ہزار مجرّبات بڑی تلاش و محنت سے جمع کیے گئے ہیں۔ مجربات کی نوعیت عموماً بہتر ہے۔ ترتیب میں کوئی خصوصیت نہیں ہے۔ البتہ آخر میں دی ہوئی فہرست سے امراض وار مجرّبات کا پتہ چل جاتا ہے۔ بہتر ہوتا کہ جن اصحاب کے مجربات شائع ہوئے ہیں ان کی بھی ایک فہرست اس کتاب میں شامل کر دی جاتی۔ شروع میں جناب حکیم محمد یحییٰ صاحب خانپوری کا ایک دیباچہ ہے جس میں موصوف نے مجربات پر اپنے خیالات اچھے انداز میں ظاہر فرمائے ہیں۔ کتابت و طباعت اچھی ہے۔ مینجر صاحب دارالکتب نے یہ اعلان کیا ہے کہ ہمدردِ صحت کے خریداروں کو "اسرار المطب" نامی رسالہ گنجِ شائگاں کے ساتھ مفت دیا جائے گا۔

جواہر العلوم

تقطیع ۲۰×۲۶، ضخامت ۲۲۰ صفحے۔ قیمت دو رُپے
پتہ :- کتابستان، پوسٹ بکس ۳۱۶۴، بمبئی ۳

مظاہرِ قدرت اور ان کے متعلقہ علوم سے خدا کے وجود اور اس کی حکمت اور قدرت کے ساتھ توحید کے اعتقاد کی تشریح کا طریقہ علمائے قدیم نے قرآن کے اتباع میں اختیار کیا تھا۔ اُن کے زمانے میں علم و نظر کو جس قدر وسعت حاصل ہو گئی تھی، اس کے مطابق مظاہرِ قدرت کے عجائب، اسرار و حکم اور فوائد و مصالح اُنھوں نے بتائے تھے لیکن موجودہ زمانہ میں علوم نے غیر معمولی ترقی حاصل کر لی ہے اور خدا کی نشانیاں پہلے سے کہیں زیادہ ظاہر ہو گئی ہیں اور ان کے فوائد و مصالح بھی ہمیں پہلے سے زیادہ معلوم ہو گئے ہیں۔ اس لیے خدا کے وجود اور اس کی حکمت اور قدرت کے دلائل بھی وسیع اور زیادہ قابلِ فہم ہو گئے ہیں۔

موجودہ دَور میں مصر کے مشہور عالم طنطاوی جوہری نے اس طرف سب سے زیادہ توجہ کی ہے اور اُنھوں نے اس موضوع پر اور چھوٹے چھوٹے رسالوں کے علاوہ یہ کتاب جواہر العلوم بھی تالیف کی ہے۔ اس تالیف میں اُنھوں نے ایک قصہ اور مکالمہ کی صورت میں بہت سے قدیم و جدید عجائبِ قدرت کے فوائد اور مصالح علمی اصول کے مطابق دکھائے ہیں۔ علامہ طنطاوی کی اس کتاب کا ترجمہ اسی نام سے جناب مولانا عبدالرحیم صاحب پروفیسر عربی اسلامیہ کالج پشاور نے کیا ہے۔ ترجمہ سلیس اور بامحاورہ ہے اور کتاب فی نفسہٖ نہ صرف علما و فضلا کے مطالعہ کے قابل ہے بلکہ عام شائقینِ علم کے ایمان و عقیدہ میں اس سے اصلاح و پختگی ہوگی۔ کتاب ایک مقدمہ، تین ابواب اور خاتمہ پر مشتمل ہے۔ پہلے باب میں زمین کے عجائب کا ذکر ہے اور اس میں سترہ فصلیں ہیں۔ دوسرے باب میں عالمِ بالا کی کائنات کا ذکر چار فصلوں میں ہے۔ تیسرے باب میں وہ آیتیں جمع کی گئی ہیں جن کا تعلق ان بابوں سے ہے۔ کتابت اور طباعت عمدہ ہے۔ ہمیں اُمید ہے کہ شائقین اس کتاب سے فائدہ اُٹھائیں گے۔

ایک معلّم کی زندگی

تقطیع ۲۰×۳۰/۱۶، ضخامت ہر دو جلد ۵۸۹ صفحات، قیمت ہر دو جلد مجلّد پانچ رُپے۔
پتہ :- مکتبۂ جامعہ، دہلی۔ نئی دہلی، لاہور۔ لکھنؤ۔ بمبئی۔

یہ کتاب جدید دستور کے مطابق جناب عبدالغفار صاحب مدھولی کی خود نوشت سوانح حیات ہے۔ اندازِ تحریر یہ ہے کہ گویا غفار صاحب اپنے ننھے ننھے شاگردوں کے جھرمٹ میں بیٹھے ہوئے بچوں کو اپنی زندگی کی کہانی سنا رہے ہیں۔ اسی لحاظ سے زبان اس قدر سادہ اور عام فہم استعمال کی ہے کہ بچے بھی اس کو بآسانی سمجھ سکتے ہیں۔ غفار صاحب کی زندگی اس وقت سے جامعہ سے وابستہ ہے جب کہ جامعہ ڈگی والی کوٹھیوں میں علی گڑھ کے اندر اپنی زندگی کے ابتدائی مراحل طے کر رہی تھی۔ ابتداءً اُس کے طالب علم بنے اور پھر اُستاد ہو

آج جب کہ جامعہ اپنے شباب کے اکیسویں سال میں ہے بحیثیت اُستاد اس سے وابستہ ہیں۔

غفار صاحب نے اس کہانی میں مختصراً اپنے بچپن کے واقعات کا ذکر کرنے کے بعد اپنی زندگی کے حالات جامعہ کی زندگی کے سالوں کے مطابق بیان کیے ہیں جس سے کتاب کی افادی حیثیت دوبالا ہو گئی۔ ایک طرف اگر کتاب غفار صاحب کی آپ بیتی کی حامل ہے تو دوسری طرف جامعہ کی اکیس سالہ تاریخ پر بھی کتاب سے بہت کافی روشنی پڑ جاتی ہے۔ غفار صاحب نے جس انداز سے لکھنا شروع کیا اُسی انداز کو آخر تک نبھا دیا۔ "کہانی" کے مذاق کو کسی جگہ بھی ہاتھ سے نہیں جانے دیا۔ عبارت کی سادگی اور واقعات کی دلچسپی اپنے اندر کشش رکھتی ہے۔ جس کا لازمی اثر ہے کہ کتاب کے پڑھنے سے طبیعت کسی وقت بھی نہیں اُکتاتی۔ غفار صاحب کو چوں کہ بچوں کی تعلیم سے بھی خاص شغف ہے اس لیے کتاب کا مطالعہ ان اصحاب کے لیے بھی مفید ہے جو بچوں کی تعلیم سے وابستگی رکھتے ہیں۔ کتابت اور طباعت عمدہ ہے۔ (س۔ح)

مُحَمَّدُ الرَّسُوْلُ اللّٰہ

تقطیع ۲۰×۳۰/۱۶، ضخامت ۹۴ صفحے، قیمت آٹھ آنے

پتہ:۔ مینجر صاحب کتابستان، پوسٹ بکس ۳۱۶۴ بمبئی ۲

انگریزی زبان کے مشہور مورخ ٹامس کارلائل کی کتاب "ہیرو اینڈ ہیرو ورشپ" کے ایک باب کا ترجمہ "محمد رسول اللہ" کے نام سے مولانا عبیدالرحمٰن صاحب عاقل رحمانی نے کیا ہے۔ اس باب کا ترجمہ اس سے پہلے بھی ایک سے زیادہ بار ہماری زبان میں ہو چکا ہے اور جہاں تک کسی مفید ادبی اور علمی مضمون کے اپنی زبان میں منتقل کرنے کا تعلق ہے وہ پہلے ہی حاصل ہو چکا تھا اور اگر اس مضمون کی مزید اشاعت مقصود تھی تو آنکھیں یہ دیکھنا چاہتی تھیں کہ یہ کوشش ہر لحاظ سے کامیاب ہو اس وقت دس بارہ سال پہلے کے ایک ترجمہ کی اچھائیوں اور برائیوں کی یاد تازہ نہیں، لیکن یہ افسوس ناک سچائی ہے کہ موجودہ ترجمہ فنی اعتبار سے ناقص اور ظاہری رکھ رکھاؤ کے لحاظ سے بھی قابل ستایش نہیں ہے۔ رسالہ کی کتابت طباعت کی دیدہ زیبی اور کاغذ کی عمدگی میں جو توجہ صرف ہوئی ہے کاش ترجمہ کی خوبی کے لیے بھی اتنی ہی کوشش کی گئی ہوتی۔

کارلائل کے اصل مقالہ پر تبصرہ کا یہ موقع نہیں ہے۔ تاریخ دانی اور تحقیق سے زیادہ وہ اس مقالہ میں اپنی انکسانی ادبیت کو زیادہ نمایاں کر سکا ہے لیکن اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ انیسویں صدی کے نصف آخر میں، جب کہ اسلام اور بانیٔ اسلام کے متعلق اعتراضوں ہی کی گرم بازاری تھی، کارلائل نے سیرۃ نبوی پر یہ متوازن خیالات عقیدت مندی کے ساتھ ظاہر کیے تھے۔

شانِ خدا

تقطیع ۲۰×۳۰/۱۶، ضخامت ۱۰۶ صفحے، قیمت ایک رُپیہ۔

پتہ:۔ مینجر صاحب کتابستان، پوسٹ بکس ۳۱۶۴ بمبئی ۲

اس مفید رسالہ میں جناب مولوی عبیدالرحمٰن صاحب عاقل رحمانی نے خدا کے وجود کو بعض مشہور فلسفیوں اور سائنس دانوں کے اقوال و خیالات کی روشنی میں ثابت کرنے کے بعد توحید پر قرآنی دلائل کی وضاحت کی ہے۔ توحید کے متعلق اور جن جن مذاہب کی کتب میں اشارات ملے ہیں انھیں بھی مولوی صاحب نے پیش کیا ہے۔ مجموعی حیثیت سے یہ رسالہ پُر از معلومات ہے۔ لکھائی چھپائی صاف اور کاغذ عمدہ ہے

ملّتِ ابراہیمؑ

تقطیع ۲۰×۳۰/۱۶، ضخامت ۸۰ صفحے۔ قیمت پانچ آنے

پتہ:۔ دفتر "امت مسلمہ" امرت سر (پنجاب)

جناب حکیم محمد حسین صاحب عرشی نے حضرت ابراہیمؑ کی سیرت قرآنی ماخذوں سے مرتب کی ہے۔ اس میں سیرت ابراہیمی کے اہم گوشوں پر واضح روشنی پڑتی ہے۔ اس رسالہ میں قرآن سے اخذ کیے ہوئے مختلف عنوانوں سے حضرت ابراہیمؑ کے اسوہ اور دین حنیف کی کامیاب تفسیر و تشریح کی گئی ہے۔ اندازِ بیان موثر اور جامع ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اس رسالہ سے نہ صرف مذہبی علوم سے دلچسپی رکھنے والے فائدہ اُٹھائیں گے، بلکہ دوسرے اصحاب بھی اپنے کردار کی تعمیر پر رہنمائی حاصل کریں گے۔ کتابت اور طباعت عمدہ ہے۔ شائقین چھ آنے کے ٹکٹ بھیج کر اوپر کے پتہ سے رسالہ منگا سکتے ہیں +

لندن کے اسپتالوں کا فارماکوپیا

شعبۂ اطفال

مُسَلسَل

از جناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی، لاہور

۶۰ وائنم اپی کاک ½۲ منم
گلیسرین ۱۰ "
ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔ ملیتن ہے ہچکی اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔

۶۱ اوگزیمل سلا ۵ منم
ٹنکچر کمفر کمپونڈ ½۲ "
سیرپ ایتھرنائٹروسائی " "
ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں کھانسی اور سعال دیکی (کالی کھانسی) کے مفید ہے۔

۶۲ ایسڈ ہائیڈروکلورک ڈائیلوٹ ۲ منم
سپرٹ کلوروفارم ۲ "
سیرپ ۳ "
ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک خوراک بعد غذا دیں۔ ہاضم و مشتہی ہے۔

۶۳ سوڈا بائیکارب ½۲ گرین
سپرٹ امونیا ایرومیٹک ½۳ منم
ٹنکچر کارڈیمم کمپونڈ ½۲ "
ایکوا کیراوے ۱ ڈرام

ایسی ایک خوراک قبل غذا صبح و شام دیں ترشی معدہ، قلاع دہن اور سوء ہضم کے لیے مفید ہے۔

۶۴ کریازوٹ ½ منم
سپرٹ وائنی ریکٹی فائیڈ ۲ "
سپرٹ کلوروفارم ۲ منم
ایکسٹریکٹ گلیسریزالکوڈ ۵ "
ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں نمونیا، ٹائی فائیڈ اور خسرہ کے لیے مفید ہے

۶۵ ٹنکچر لوبیلیا ایتھرس ۱ منم
ٹنکچر بیلاڈونا ۲ "
آلمنڈ مکسچر ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار دیں ضیق النفس کے لیے مفید ہے۔

۶۶ نفتھےلین ۱ گرین
سیرپ ۱۰ منم
میوسیلیج ٹراگاکنتھ حسب ضرورت
کیراوے واٹر ایک ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں اسہال عفنی کے لیے مفید ہے۔

۶۷ سپرٹ امونیا ایرومیٹک ۳ منم
ایرومیٹک چاک پاؤڈر ۵ گرین
ٹنکچر ریبائی ۵ منم
ایکوا منتھاپپ ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں مانع اسہال دوا ہے

۶۸ امونیا کارب ½ گرین
سپرٹ کلوروفارم ۲ منم
انفیوژن سنیگا ۱۰ "
ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں کھانسی، نمونیا اور ورم شعب الریہ کے لیے مفید ہے۔

۶۹ امونیا کلورائیڈ ½ گرین
امونیا کارب ½ "
وائنم اپی کاک ۱ منم
سیرپ ٹولو ۱۰ "
انفیوژن سنیگا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں مزمن کھانسی کے لیے مفید ہے۔ مخرج بلغم ہے

۷۰ سوڈا ہائپوفاسفیٹ ½ گرین
کیلسیم ہائپوفاسفیٹ ½ "
کاڈلیور آئل ۲۰ منم
ادلیم کیسیا ⅒ "
گلیسرین ۲ "
میوسیلیج اکیشیا ۱۰ "
لائم واٹر ۱ ڈرام

امیلشن بنالیں اور بعد غذا ایسی ایک ایک خوراک دیں۔ دق وسل، سوکھا اور مسان کے لیے مفید ہے۔

۷۱ ٹنکچر سلا ۳ منم۔ امونیا کارب ½ گرین
اسینس آف اپی سی ۱۰ منم
بوریکس ½ گرین
میوسیلیج اکیشیا حسب ضرورت
سپرٹ کلوروفارم ۲ منم
ایکوا ۱ ڈرام

ایسی ایک ایک خوراک صبح و شام دیں۔ سعال مزمن کے لیے مفید ہے۔ (باقی آئندہ)

موسم برسات میں صحت اور تندرستی کی حفاظت

برکھا رُت برسات یعنی بارش کا موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک رہتا ہے لیکن ہندوستان کے جنوبی، مغربی اور وسطی علاقوں میں جون کا مہینہ شروع ہوتے ہی آسمان پر کالی کالی گھٹائیں چھونے لگتی ہیں۔ مور اور پپیہے اپنی عاشقانہ صداؤں سے فضا میں گونج پیدا کر دیتے ہیں۔ مورنی اپنی مستانہ خرامی سے اور مور اپنے رقص حسین سے فرش زمردیں کو روندڈالتا ہے۔ پانی کا چھینٹا پڑتے ہی سوکھے ہوئے درخت ہری ہری چادریں اوڑھ لیتے ہیں۔ نباتات میں ایک دم زندگی کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے اس موسم کو **ہندستان کی بہار** کہتے ہیں۔ کوئل اور پپیہا برسات کی بہار میں بلبل کی نمائندگی کے لیے مخصوص ہے۔ اس میں شک نہیں کہ برسات اور خاص طور پر ساون ایک عجیب طرح کی بہار رکھتی ہے اور بہار آفرینی کا ایک دلکش جادو بھی۔ اس مہینے میں سینوں میں ہوکیں اٹھنے لگتی ہیں اور زخم کھائے ہوئے پپیہے کی "پی کہاں" بہت سی بدنصیب سنیوں کو یہ کہنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

ساون آیا تم نہیں آئے!

مگر برسات کی ان ساری بہاروں کا مزا برسات کی ان ستم ظریفیوں سے کرکرا ہو جاتا ہے جو پانی کی بوندوں اور جنگل کی سرسبزیوں میں چھپی ہوئی ہوتی ہیں۔

برسات کی ستم ظریفیاں برسات کو اس کی محبت آفریں بہاروں کے باوجود طبی اصول سے سال کا بدترین اور خطرناک موسم کہا جاتا ہے۔ برسات کی کالی گھٹائیں اور ان کی آڑ میں بجلی کا شوخی و شرارت کی نیت سے سنہری لباس میں جلوہ دکھانا حقیقت میں ایک ملی ہوئی ستم ظریفی ہے۔ بارش میں گرمی اور نمی کی زیادتی کے باعث گھاس پھوس اور دوسری نباتات کا گلنا اور سڑنا ضروری ہے۔ یہ سڑاند بخارات میں مل کر ہوا کو خراب کر دیتی ہے۔ گرمی اور سردی کے لحاظ سے موسم میں اعتدال نہیں ہوتا۔ ذرا سی دیر میں سردی ہو جاتی ہے اور ذرا سی دیر میں گرمی کی شدت سے پسینہ بہنے لگتا ہے۔ ان جلدی جلدی تبدیلیوں سے صحت کی کشتی بالکل اس طرح ہچکولے کھانے لگتی ہے جیسے دریا میں ایکا ایکی طوفان آجانے سے ناؤ ڈانواں ڈول ہو جاتی ہے۔ ہوا کو سڑے ہوئے بخارات کی آمیزش خراب کر دیتی ہے اور پانی کو زمین کی گندگی جو پانی میں شامل ہو کر کنوؤں میں چلی جاتی ہے، خراب کر دیتی ہے۔ اس طرح ہوا اور پانی جو زندگی کے لیے نہایت ضروری اور مقدم ہیں خراب ہو جاتے ہیں۔ ان کی خرابی سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور طرح طرح کی بیماریاں مثلاً ہیضہ، دست، پیچش اور موسمی بخار (ملیریا) پیدا ہو جاتی ہیں۔

برسات کی احتیاطیں برسات میں تبدیلیاں بہت جلد جلد ہوا کرتی ہیں اس لیے جسم کا خون پتلا اور معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ سردی لگنے یا رات کو کھلی ہوا میں سونے سے پھیپھڑوں، جگر اور تلی میں خون جمع ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس اندیشے سے بچنے کی غرض سے موٹے کپڑوں کا پہننا ضروری ہے۔ برسات میں سبز ترکاریوں کے زیادہ کھانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے ہری ترکاریوں کے کھانے میں کافی احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ زیادہ پانی بھی نہ پینا چاہیے۔ کچے اور گلے ہوئے پھل ہرگز نہ کھائیں۔ کھانا بھوک سے ذرا کم ہی کھائیں۔ جماع سے پرہیز کریں۔ گیلی اور سیلی جگہ میں قیام نہ کریں۔ پیٹ بھرا ہونے کی حالت میں سونے سے پرہیز کریں۔ کھانے کے ساتھ سرکہ، پیاز، پودینہ، اچار اور چٹنی ضرور کھائیں۔

برسات کا لباس بارش کے دنوں میں خشک اور موٹے کپڑے پہنیں تاکہ ٹھنڈی ہوا سے جسم محفوظ رہے۔ گیلے کپڑے ہرگز نہ پہنے جائیں۔ پسینے کی حالت میں کپڑے اتارنے میں جلدی نہ کریں۔

برسات میں غسل روزانہ نہانا ہر موسم میں مفید ہے۔ برسات میں بھی روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ لیکن جہاں تک ممکن ہو غسل کے لیے گرم پانی استعمال کریں۔ اور پسینہ کی حالت میں غسل نہ کریں۔ غسل کے بعد تولیے سے بدن کو خوب پونچھ ڈالیں۔ پھر سوکھے کپڑے پہن لیں۔

برسات میں غذا نہایت لطیف اور جلد ہضم ہونے والی کھانی چاہیے۔ باسی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس موسم میں عام طور پر

پکوانوں کا دستور ہے۔ اس میں شک نہیں کہ یہ دستور مفید ہے مگر تیل کا پکوان کھانے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ برسات میں سبز ترکاریوں کی کثرت بھی مضر ہے۔ جو پھل برسات میں پیدا ہوتے ہیں ان کے کھانے میں بھی احتیاط ضروری ہے۔

برسات میں پانی کی احتیاط

برسات میں زمین کی ساری گندگیاں اور کثافتیں بہہ کے پانی میں مل کر مسلسل کے ذریعے کنوؤں میں پہنچ جاتی ہیں اور کنوؤں کا پانی خراب ہو جاتا ہے۔ برسات کی وجہ سے کنوؤں کا پانی اوپر تک آ جاتا ہے۔ اس پانی کے پینے سے بہت سی مہلک بیماریاں ہوسکتی ہیں۔ ہیضہ پانی کی اسی قسم کی خرابی سے ہوا کرتا ہے۔ پھر خراب پانی پینے سے ہضم پر ضرور ہی اثر پڑتا ہے اس لیے پانی کو پکا کر یا باقاعدہ طبی اصول سے فلٹر کرکے پینا چاہیے۔ خالی معدہ پر پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ضرورت سے زیادہ پانی بھی نہ پینا چاہیے۔

برسات میں صحت کی حفاظت

اس موسم میں پانی کی خرابی سے قوت ہضم خراب نیز معدہ اور جگر پر کافی اثر پڑا کرتا ہے اور اس وجہ سے اکثر بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ ہیضہ، دست، پیچش وغیرہ بیماریاں ہضم کی خرابی ہی سے پیدا ہوا کرتی ہیں۔ ان بیماریوں سے محفوظ رہنے اور ان کے خلاف جسم کی قوت مدافعت کو بیدار رکھنے کی غرض سے روزانہ صبح و شام شربت اکسیر خاص ایک ایک تولہ دودھ میں ڈال کر پی لینا گویا برسات کے سارے خطروں سے بچ جانا ہے۔ شربت اکسیر خاص جگر، معدہ، آنتوں اور تلی کے افعال کو درست حالت میں رکھتا ہے اور خون کے سرخ ذرات (ریڈ بلڈ کارپسلز) کو قوی اور زیادہ کرکے جسم کی طاقت کو برقرار رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ برسات میں شربت اکسیر خاص استعمال کرنے والے دوراندیش حضرات صحت بیماریوں کی تکلیف اور مالی نقصان سے بالکل محفوظ رہتے ہیں۔ شربت اکسیر خاص ہر قسم کی بیماری کے بعد کی کمزوری کو رفع کرتا ہے اور مسلسل تجربات نے برسات کی بیماریوں سے بچانے کے سلسلے میں شربت اکسیر خاص کی اہمیت کو بہت زیادہ بڑھا دیا ہے۔ شربت اکسیر خاص موسمی بخاروں کے حملہ سے بھی بچا لیتا ہے اور اس کا راز صرف یہ ہے کہ شربت اکسیر خاص خون پیدا کرنے والے تمام اعضا پر پورا اقتدار قائم کر لیتا ہے اور بہتر سے بہتر خون پیدا کرتا ہے جس کے باعث قوتِ مدافعت بہت بڑھ جاتی ہے جو بیماریوں کے جراثیم اور زہروں کو بدن میں داخل ہونے سے روکتی ہے۔

برسات کی بیماریاں

برسات میں اکثر بیماریاں ہضم کی خرابی سے ہوتی ہیں بعض مہلک امراض دوسرے اسباب سے بھی ہوتے ہیں، یہاں سب کا الگ الگ ذکر کیا جائے گا۔

ہیضہ۔ یہ برسات کی خاص بیماری ہے۔ اس میں قے اور دست بہت ہوتے ہیں جو مریض کو نڈھال کر دیتے ہیں۔ کبھی کبھی نبضیں بھی غائب ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔

علاج:۔ قلزم ۵ قطرے، عرق پودینہ ۵ تولے میں ڈال کر بار بار پلاتے رہیں۔ اگر عرق پودینہ دستیاب نہ ہو تو صرف قلزم کی چند بوندیں پانی میں ڈال کر پلائیں اور اس وقت تک پلاتے رہیں جب تک قے اور دست بالکل بند نہ ہو جائیں۔

پیچش۔ پیچش میں اگر مروڑ اور اینٹھن ہو تو احتیاطاً روغن ارنڈی (کیسٹر آئل) ۲ تولے، دودھ میں ملا کر مریض کو پلا دینا چاہیے۔ اس کے بعد اگر ضرورت ہو تو "پیچر" کی ایک ایک خوراک دن میں دو بار دینی چاہیے۔ پیچش بعض اوقات موسمی بخاروں کے زہر کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں پیٹ کے مروڑ اور اینٹھن دور ہو جانے کے بعد قرص آجامیہ دن میں تین بار ہدایتوں کے مطابق استعمال کرائیں تاکہ موسمی بخاروں کا زہر جسم سے خارج ہو جائے۔

دست۔ برسات میں ہضم اور معدہ کی خرابی سے اکثر دست آنے لگتے ہیں۔ غذا کھانے میں زیادتی ہوئی اور پیٹ میں گڑبڑ ہو کر دو چار دست آ گئے۔

علاج:۔ پیٹ میں خرابی کا احساس ہوتے ہی قلزم کی ۵ بوندیں عرق پودینہ ۵ تولے یا پانی میں ڈال کر پلائیں۔ پھر بھی دست آنے لگیں تو فوراً پیچر کی ایک ایک خوراک دن میں تین مرتبہ دیں۔ دستوں کے دوران میں غذا ہلکی اور زود ہضم کھائیں ورنہ پیچش ہو جانے کا ڈر رہتا ہے۔

برسات کی خاص اور مہلک بیماری

موسمی بخار یعنی ملیریا ہے جو ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے آتا ہے۔ پرانے خیال کے مطابق اس بخار کا سبب مواد کا سڑنا ہے۔ اگرچہ جدید قدیم تحقیقات میں زیادہ فرق نہیں، کیونکہ کسی چیز کے سڑنے سے جراثیم کا پیدا ہونا لازمی ہے اور جدید نظریات کے پیش نظر تعفن بغیر جراثیم کے ممکن نہیں۔ تاہم موسمی بخاروں کے سلسلے میں اطبائے فرنگ کی تحقیقی کاوشیں قابلِ داد ہیں اور ان سے کسی طرح چشم پوشی ممکن نہیں۔

موسمی بخار برسات یا برسات کے آخر میں سارے ہندستان میں پھیل جاتا ہے۔ کوئی گاؤں اور کوئی شہر اس کے پنجہ ظلم سے نہیں بچ سکتا۔ اتنی بات ضرور ہے کہ گرم ملکوں میں زیادہ اور ٹھنڈے ملکوں میں کم ہوتا ہے۔ نشیبی مقامات، دلدلی اور پہاڑوں کے دامن میں موسمی بخاروں کا بہت

زور شور رہتا ہے۔ برسات میں رطوبت اور نباتات کی زیادتی سے مچھر بہت زیادہ پیدا ہوتے ہیں، اور ان کے انڈوں اور بچوں کی حفاظت کا بھی اس موسم میں معقول بندوبست ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہندستان جیسے ملک میں جہاں ابھی موسمی بخاروں کی اہمیت اور ہلاکت آفرینی ہی کو اچھی طرح نہیں سمجھا گیا مچھروں کے خطرے کو کیوں محسوس کیا جا سکتا ہے۔ اگر محسوس بھی کیا جائے تو ایسے غریب اور مفلس ملک میں وہ انتظامات کس طرح کیے جا سکتے ہیں جو مچھروں سے بچنے کے لیے ضروری ہیں۔ جن لوگوں کو تن پوشی کے لیے کپڑے اور شکم پُری کے لیے روٹی میسر نہیں وہ مچھر جالی اور مچھر مار دواؤں کا کیوں کر تصور کر سکتے ہیں۔ ان حالات میں قدرتی طور پر ہندستان میں بھی موسمی بخاروں کی کثرت ہونی چاہیے۔ چنانچہ یہ واقعہ ہے کہ موسمی بخاروں کی وبا اس وقت سب وباؤں اور بیماریوں سے زیادہ پھیلنے والی ہے۔ اور جتنی موتیں سال بھر میں موسمی بخاروں سے ہوتی ہیں اور کسی بیماری میں نہیں ہوتیں۔ اگرچہ چیچک، دست، ہیضہ، در بدہضمی کی شکایتیں بھی برسات میں ہوا کرتی ہیں لیکن موسمی بخار کی لرزہ خیز وبا کو ان سب سے بڑھ کر اہمیت حاصل ہے۔ ہندستان میں کوئی مرض موسمی بخاروں کی طرح عام اور کثرت سے پھیلنے والا نہیں ہے۔ ہندستان کے شہروں اور دیہات میں ہر سال ہر خاندان کے ہر شخص پر موسمی بخار کا کچھ نہ کچھ اثر ضرور ہوتا ہے اور بہت سے اسی ظالم بخار کے ہاتھوں اپنی زندگیاں کھو بیٹھتے ہیں۔

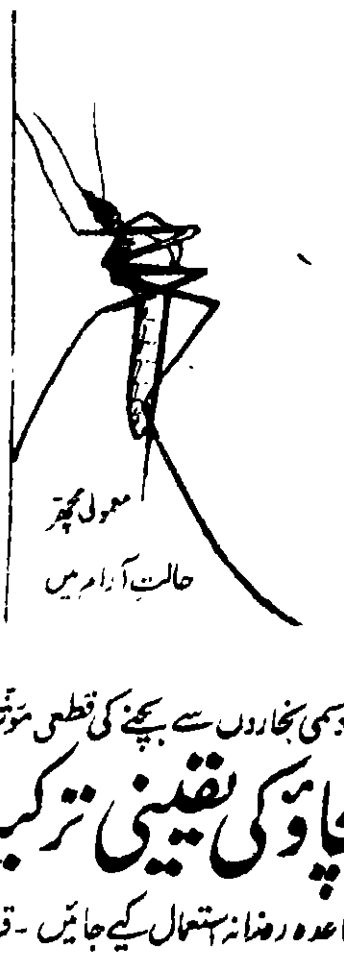
مصیبت پر مصیبت یہ ہے کہ موسمی بخاروں کا سلسلہ اور اس کے مہلک نتیجے صرف برسات ہی تک محدود نہیں رہتے بلکہ جب ایک دفعہ کسی پر موسمی بخار کا حملہ ہو جاتا ہے تو جگر، تلی اور آنتوں وغیرہ پر کچھ ایسا اثر پڑتا ہے کہ لوٹ لوٹ کر سال بھر تک بلکہ اکثر اوقات کئی کئی سال تک بخار آتا رہتا ہے۔ خون کے سرخ ذرے ناقص اور کم ہو جاتے ہیں۔ خون پتلا پڑ جاتا ہے۔ پیٹ بڑا ہو جاتا ہے۔ چہرہ اور ہاتھ پاؤں ورم جاتے ہیں۔ بدنصیب ہندستان میں ہزار دو ہزار نہیں بلکہ لاکھوں بیمار دیکھے جا سکتے ہیں۔ سرکاری رپورٹوں کی رُو سے پورے ہندستان میں **ہر سال دس لاکھ موتیں** صرف موسمی بخاروں سے ہوتی ہیں۔ ہندستان میں عام طور پر موسمی بخاروں کو بہت معمولی خیال کیا جاتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ موسمی بخار نہایت مہلک اور نتیجوں کے اعتبار سے تکلیف دہ ہوتا ہے۔ موسمی بخاروں کے نتیجہ میں بہت سی ایسی بیماریاں ہو جاتی ہیں جو جان لیکر ہی ٹلتی ہیں۔ نمونیا، سل، استسقا، جلندر، کے علاوہ مردوں کو ضعف باہ اور عورتوں کو بانجھ پن کی بیماری بھی موسمی بخاروں کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔

موسمی بخاروں سی بچاؤ

انگریزی کی ایک ضرب المثل ہے **Prevention is better than cure** یعنی احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ اسی طرح عربی کا ایک مقولہ ہے۔ الاجتناب افضل من الدوا، یعنی پرہیز دوا سے بہتر ہے۔ اس اصول پر عقلمندی کا تقاضا یہی ہے کہ آدمی مریض بننے سے پہلے ہی مرض سے بچنے کی کوشش کرے۔ موسمی بخاروں کا سبب یقینی طور پر ایک خاص قسم کا مچھر ہے جسے انافیلیس **(Anopheles)** کہتے ہیں۔ اس مچھر کے کاٹنے سے اس بخار کے جراثیم بدن میں پہنچ جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ بڑھتے اور پھیلتے جاتے ہیں۔ اس لیے مچھروں سے بچنے کی پوری کوشش اور تدبیر کرنی چاہیے۔ گھروں کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے کوڑا کرکٹ اور کسی قسم کی گندگی گھر میں نہ رہنے دیں۔ خالی مٹکے، گھڑے، گملے اور دوسری بے کار چیزیں جو مچھروں کے رہنے اور ان کے نشو و نما میں امداد دیتی ہیں، گھر میں نہ رہنے دیں۔ گھر میں کبھی کبھی گندھک، لوبان، گوگل یا نیب کے پتے جلائیں۔ مچھر جالی کا استعمال کرنا چاہیے۔ کسی مرطوب جگہ پر ہرگز قیام نہ کریں۔ مگر یہ تدابیر موسمی بخاروں سے بچنے کے لیے یقینی نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ موسمی بخاروں سے بچنے کی قطعی مؤثر اور یقینی تدبیر کی جائے۔



(انافیلیس)
ملیریا کا مچھر حالتِ سکون میں



معمولی مچھر
حالتِ آرام میں

موسمی بخاروں سے بچاؤ کی یقینی ترکیب

صرف یہ ہے کہ ہمدرد دواخانہ دہلی کے تیار کیے ہوئے قرص اجامیہ باقاعدہ روزانہ استعمال کیے جائیں۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں سے بچانے اور ان کی باری روکنے کا نہایت سائنٹفک اور زود اثر علاج ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخار (ملیریا) کی جدید اور قدیم تحقیقات کے نتائج کو سامنے رکھ کر

تیار کیے گئے ہیں اور فلسفۂ جراثیم پر نہایت گہری نگاہ ڈالنے کے بعد ان کے اجزا اور اوزان کی ترتیب عمل میں آئی ہے۔ اگرچہ قرص اجامیہ بالکل دیسی اجزا سے تیار کیے گئے ہیں لیکن یورپ و امریکا کی تازہ علمی تحقیقات سے پورا فائدہ اُٹھایا گیا ہے، اور قرص اجامیہ میں اس قسم کے اجزا شامل کیے گئے ہیں جو مچھروں کے ذریعہ سے جسم انسان میں داخل ہونے والے جراثیم کو جلد سے جلد ہلاک کر ڈالتے ہیں اور جسم انسانی میں ایسی مناعت (امیونٹی) (Immunity) پیدا کر دیتے ہیں جو اس قسم کے بخاروں کے کیڑوں کا پوری سختی اور شدت سے مقابلہ کرتی ہے قرص اجامیہ موسمی بخاروں کے کیڑوں کی پناہ گاہوں، جگر، تلی اور خون کے سرخ ذرات (ریڈ کارپسلز) اور مرکز دماغیہ کو موسمی بخاروں کے زہر سے بالکل محفوظ رکھتے ہیں اور ان کی یہ مسلّمہ طاقتیں ایک بار نہیں ہزاروں مرتبہ آزمائی جا چکی ہیں۔ اگر موسمی بخاروں کے جراثیم جسم میں داخل ہو چکے ہیں تو قرص اجامیہ کی یقینی تاثیروں کی مضبوط اور تجربہ کار فوج انھیں ہلاک کر ڈالتی ہے اور جسم کی کوئی پناہ گاہ قرص اجامیہ کی بے پناہ طاقت سے موسمی بخاروں کے جراثیم کو محفوظ نہیں رکھ سکتی۔ یہ جہاں جا کر چھپتے ہیں۔ قرص اجامیہ کی قوت ایک آزمودہ کار جاسوس کی طرح وہیں چھاپہ مار کر ہلاک کر دیتی ہے جسم میں قریب قریب کوئی ایسا حصہ نہیں جہاں قرص اجامیہ کی تاثیر جلد سے جلد نہ پہنچ جاتی ہو اور خون کے سرخ ذرّوں کو فوری امداد نہ پہنچاتی ہو۔

قرص اجامیہ اور موسمی بخار

قرص اجامیہ موسمی بخاروں (ملیریا) سے بچانے کے لیے ایک ایسے مضبوط "ٹینک" کا کام دیتے ہیں جس پر مچھروں کی فوج اور ان کے "پانچویں کالم" (جراثیم) کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ قرص اجامیہ کھانے کے بعد انسان موسمی بخاروں کے خطروں سے بالکل مطمئن ہو جاتا ہے۔ مچھر کاٹتے رہیں لیکن خون اور اس کے سرخ ذرے (کارپسلز) پر قرص اجامیہ مچھروں کی پھیلائی ہوئی زہریلی گیس سے بچنے کا ایسا نقاب (گیس ماسک) ڈالتے ہیں جو مچھروں کی چھوڑی ہوئی اس گیس کو قطعاً بے کار کر دیتا ہے۔

قرص اجامیہ اور بدیسی دوائیں

باہر سے جو دوائیں موسمی بخاروں کے لیے ہندستان میں آتی ہیں وہ بہت زیادہ گرم و خشک ہوتی ہیں۔ اور ہندستان خود ایک گرم ملک ہے۔ پھر یہاں کے باشندوں کی طبیعتیں حد سے زیادہ مختلف ہیں، اس لیے عموماً باہر سے آئی ہوئی دوائیں ہندستانی مزاجوں کے موافق نہیں آتیں۔ کسی سے کان بجنے لگتے ہیں۔ کوئی بدن پیلا کر دیتی ہے اور اس کے استعمال کے بعد مریض پر یرقان کے حملہ کا شبہ ہونے لگتا ہے بعض جراثیم کی پناہ گاہوں پر کوئی اثر نہیں کرتیں۔ مثلاً کونین کا جگر پر کوئی خاص اثر نہیں ہوتا اور جب موسمی بخاروں کے جراثیم رگوں سے بھاگ کر جگر میں چھپ جاتے ہیں تو کونین ان کا کچھ نہیں بگاڑ سکتی۔ ایٹبرین میں یہ بات نہیں مگر وہ خون پر ایسا بُرا اثر کرتی ہے کہ جسم زرد ہو جاتا ہے اور یرقان کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ ہندستانی اس قسم کی دواؤں کو مسلسل استعمال کرتے ہیں تو ان کو سخت نقصان ہوتا ہے۔ اکثر نازک مزاجوں کو سرے سے گرم دوائیں راس ہی نہیں آتیں اور باہر سے آئی ہوئی دواؤں کی تیاری کے وقت ان باتوں کا بالکل خیال ہی نہیں رکھا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ یونانی طریق علاج میں سخت ہدایت کی جاتی ہے کہ مریضوں کا علاج مقامی جڑی بوٹیوں کے ذریعہ سے کرنا چاہیے۔ ان حالات میں موسمی بخاروں کو روکنے اور ان کے کیڑے ہلاک کرنے کے لیے قرص اجامیہ بہترین اور نہایت قابلِ اعتماد دوا ہے اس میں کوئی ایسی گرم و خشک دوا، جو انسانی مزاج میں دفعتاً تغیر پیدا کر دے، شامل نہیں ہے۔ اس کی تاثیریں ایک تدریجی سرعت کے ساتھ عمل کرتی ہیں، جو طبعی حالات سے کبھی نہیں ٹکراتیں۔

قرص اجامیہ

میں کوئی زہریلی یا گرم و خشک و ناجائز دوا شامل نہیں ہے۔ حقیقت میں یہ

امرت کی ٹکیاں

ہیں جو ہندستانی آب و ہوا اور ہندستانیوں کے مزاجوں نیز یہاں کے آب و ہوا، مختلف مقامات اور ملکی تغیرات کو پیش نظر رکھ کر عملی کی [illegible] سے بغیر ہاتھ لگائے بنائی جاتی ہیں۔ موسمی بخاروں سے بچنے کے لیے **جولائی سے اکتوبر تک** بلکہ [illegible] آدمی کو ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ قرص اجامیہ ضرور استعمال کرنی چاہییں۔ جس دن قرص اجامیہ کھانے کا ارادہ ہو اس روز [illegible]

وضو کر ایک عدد قرص اجامیہ تازہ نیبو کے شربت کے ساتھ یا صرف پانی کے ساتھ کھائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک ٹکیہ کھائیں۔ اگر قبض ہو تو رات کو دو عدد قرص مسہل، جو قرص اجامیہ کے ساتھ ہی دیے جاتے ہیں، نیم گرم پانی کے ساتھ کھا کر سو رہیں۔ صبح کو دو تین اجابتیں آکر آنتیں صاف ہوجائیں گی اور طبیعت چاق و چوبند ہوجائے گی۔ آنتیں صاف ہوجائیں تو قرص اجامیہ ایک عدد دوا کی ترکیب کے مطابق کھائیں اور ہفتہ میں ایک یا دو دن اسی طرح کھائیں۔ مگر ہر مرتبہ دست لینے کی ضرورت نہیں۔ اس طرح بالیقین آپ ایک قابل قدر دیسی دوا کی طاقت سے جو نئی اور پرانی تحقیقات کی روشنی میں بنائی گئی ہے موسمی بخاروں کے حملے سے بچ جائیں گے اور

موت کا صُور

جو ہر سال جولائی سے اکتوبر تک برسات اینافیلیس مچھروں کے ذریعہ سے تمام ہندستانیوں کے کانوں میں پوری قوت سے پھونکتی ہے آپ کے کانوں میں اسکی آواز نہ پہنچے گی

مِلوں اور فیکٹریوں کے غریب مزدور

جن کی صحت اور تن درستی سے براہ راست کارخانہ داروں کو فائدہ پہنچتا ہے اگر موسمی بخاروں سے بچنے کی غرض سے ہفتہ میں ایک یا دو دن قرص اجامیہ کھالیا کریں تو ملوں اور فیکٹریوں کے کاموں میں مزدوروں کی بیماری سے ہرگز خلل نہیں پڑ سکتا۔ مالکانِ کارخانہ جتنا روپیہ مزدوروں کو موسمی بخاروں سے بچانے پر صرف کریں گے اس سے بہت زیادہ اپنے کارخانوں کو موسمی بخاروں کی پھیلائی ہوئی تنزلات سے بچا کر مزدوروں کی تندرستی کی بدولت حاصل کرلیں گے

ریلوں، عمارتوں اور سڑکوں کے ٹھیکہ دار

جو برسات میں یا برسات کے بعد ایک دم سینکڑوں مزدوروں کے بیمار پڑ جانے سے ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ رہتے ہیں اور کام ختم کرنے کی میعاد گزر جانے کا خطرہ انھیں لرزہ براندام کردیتا ہے، اگر اپنے محنتی اور مستعد مزدوروں کو قرص اجامیہ کھلاتے رہیں تو بڑے اطمینان سے وقت پر بلکہ وقت سے پہلے اپنا کام ختم کرکے بے شمار دولت اور نیک نامی کی عزت حاصل کرسکتے ہیں۔

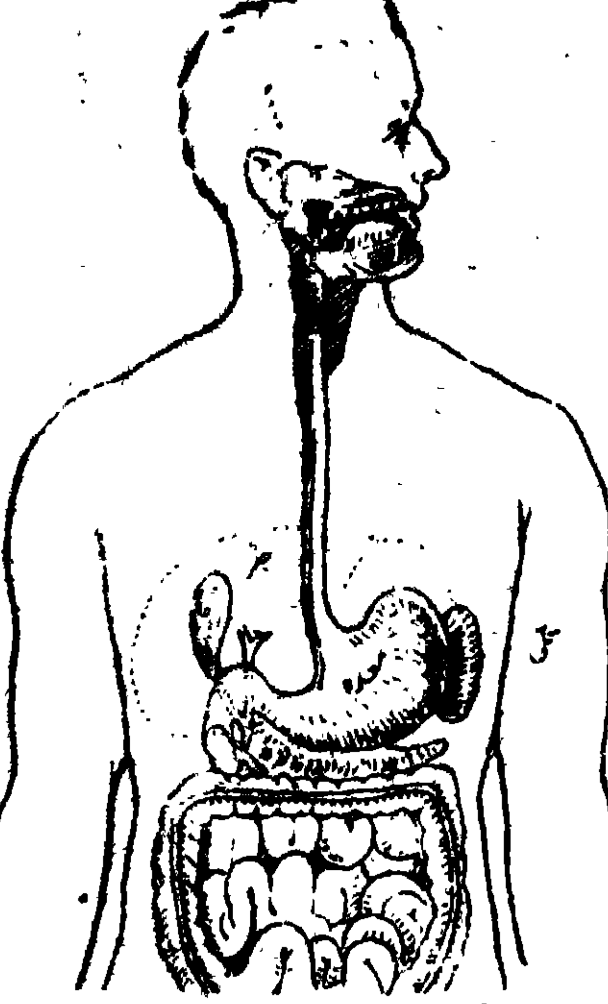
بخاروں کی فوج پر حملہ

موسمی بخاروں کے پیچھے پیچھے ایک زبردست اور ٹڈی دل فوج ہوتی ہے جسے ہر وقت کمک پہنچتی رہتی ہے۔ یہ عظیم الشان لشکر مچھر کے منہ سے بدن میں داخل ہوکر خون کے سرخ ذروں (ریڈ کارپسلز) پر ایسا شدید حملہ ہوتا ہے کہ انسان کی قوتِ مدافعت (Immunity) فوراً سپر ڈال کر ہار مان لیتی ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آدمی بیمار پڑ جاتا ہے۔ یہ خطرناک فوج حقیقت میں موسمی بخاروں کے وہ جراثیم ہیں جو انافیلیس مچھر کے ذریعہ سے آدمی کے خون میں پہنچ کر بخار کا باعث ہوتے ہیں۔ ان جراثیم کو مارنے اور ان کے اندر ہی اندر بڑھنے کی طاقت کو روکنے کے لیے اب تک قرص اجامیہ سے بہتر کوئی دوا بازار میں نہیں آئی۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں اور اس کے امدادی لشکر پر ایسی کاری ضرب لگاتے ہیں کہ پھر اس کو سنبھلنے کا موقع نہیں ملتا۔

قرصِ اجامیہ کا طریقۂ عمل

قرص اجامیہ معدہ میں پہنچ کر بغیر کسی غیر ضروری دیر کے وہاں کی رطوبت میں گھل مل کر ایک سیال کی صورت اختیار کرلیتا ہے، پھر دورانِ خون میں شامل ہوکر خون کے سرخ ذروں (ریڈ کارپسلز) کی حفاظت کرتا ہے اور قوتِ مدافعت کو ابھارتا ہے۔ اگر موسمی بخاروں کے جراثیم بدن میں موجود ہوتے ہیں اور خون کے سرخ ذرات پر ان کا قبضہ ہوجاتا ہے تو قرص اجامیہ کی تاثیر ایک ماہر جنگ سپہ سالار کی طرح خون کے ایسے سرخ ذروں کو جو ابھی بخار کی فوج کے حملے سے بچے ہوئے ہیں فوراً اپنی پناہ میں لے لیتی ہے۔ پھر ان کا رخ خون کے ایسے ذروں کی طرف ہوتا ہے جن کی سرخی سیاہی میں تبدیل ہوچکی ہے۔ قرص اجامیہ کی حیرت انگیز مگر سائنٹفک تاثیر اس سیاہی کو جسے ڈاکٹر اصطلاح میں میلے نین (Melanin) کہتے ہیں، دور کرکے جراثیم کے اندر ہی اندر بڑھنے کو روک دیتی ہیں۔ جو جراثیم پختہ ہوچکے ہیں ان پر قرص اجامیہ تیسری مرتبہ نہایت خونخواری کے ساتھ حملہ کرتا ہے اور آخر کار انھیں بھی ہلاک کردیتا ہے۔ خون کے مردہ دانوں کو قرص اجامیہ مناسب

راستوں سے خارج کرنے میں طبیعت کی امداد کرتا ہے۔ اس طرح زیادہ سے زیادہ تین چار دن کے اندر قرص اجامیہ نہایت خاموشی اور بغیر کسی بحران کے اندر ہی اندر موسمی بخار کے جراثیم کو پھیلنے اور بڑھنے سے بھی روک دیتا ہے اور جو جراثیم پختہ ہو جاتے ہیں انھیں بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ قرص اجامیہ موسمی بخاروں کے جراثیم کی تینوں قسموں یعنی (۱) طفیلی جراثیم ملیریائی (Plasmodium Malariae) (۲) گول جرم ملیریا (Plasmodium Vivax) (۳) ہلالی جرم ملیریا (Laverine Malarial) کو ہلاک کرنے کی زبردست کامیابی کے سلسلے میں اب تک ہزاروں مریضوں پر آزمایا جا چکا ہے۔ اور بار بار مریضوں کے خون کا کیمیائی امتحان کرنے کے بعد تصدیق کی جا چکی ہے کہ قرص اجامیہ کی یہ تاثیریں بالکل مسلّم اور سائنٹفک ہیں۔



قرص اجامیہ معدہ میں پہنچ کر بغیر کسی غیر ضروری دیر کے وہاں کی رطوبت میں گھل مل کر ایک سیال کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ پھر وہاں خون میں شامل ہو کر خون کے سرخ ذرّوں اور تلّی کا ریسلر ا کی حفاظت کرتا ہے۔

موسمی بخاروں میں قرص اجامیہ کا استعمال

یہاں قرص اجامیہ کے استعمال کا نہایت سادہ اور آسان طریقہ لکھا جاتا ہے۔ آگے چل کر موسمی بخاروں کے ذیل میں الگ الگ اس کے استعمال کے طریقے لکھے جائیں گے۔ قرص اجامیہ کے استعمال کی پہلی شرط یہ ہے کہ آنتوں کی اچھی طرح صفائی کر لی جائے۔ مگر یاد رہے کہ ہر وہ دوا جو دست لے آئے آنتوں کی صفائی کے لیے کافی نہیں ہے۔ اسی لیے ہمدرد دواخانہ دہلی نے قرص اجامیہ کی اہمیت اور اس کی تاثیروں کی علمی حدود کا لحاظ رکھتے ہوئے آنتوں کی صفائی کے لیے بھی ایک بہترین دوا قرص مسہل کے نام سے تیار کی ہے۔ قرص اجامیہ کی شیشی میں یہ قرص موجود ہوتے ہیں۔ اس میں خاص طور پر ایسی دوائیں شامل ہیں جو آنتوں کی صفائی بھی کرتی ہیں اور قرص اجامیہ کے لیے میدان بھی صاف کرتی ہیں۔ قرص اجامیہ استعمال کرنے سے پہلے رات کو سوتے وقت دودھ یا گرم پانی کے ساتھ ۲ عدد قرص مسہل کھا لیے جاتے ہیں۔ صبح کو نہایت آرام سے دو تین اجابتیں ہو جاتی ہیں۔ جس دن قرص مسہل کھلائے جائیں اگر اس دن سوائے دودھ یا ساگو دانے کے کچھ اور نہ کھایا جائے تو بہت اچھا ہے۔ اگلے دن جب دست ہو چکیں تو قرص اجامیہ ایک عدد کھا کر اوپر سے عرق گلاب ۵ تولے یا عرق بید مشک ۵ تولے پی لیا جائے۔ نیبو کے شربت اور سنترے یا میٹھے (موسمی) کے رس سے بھی قرص اجامیہ کھلائے جا سکتے ہیں صرف دودھ بھی کافی ہے۔ قرص اجامیہ ایک عدد صبح کو پھر ایک عدد دوپہر کو پھر ایک شام کو کھانا چاہیے۔ پھر اگلے دن اسی طرح تین قرص کھائے جائیں اور چار دن تک مسلسل کھاتے رہیں۔ گویا چار دن میں بارہ قرص کھالیں۔ اگر دوسرے تیسرے دن بخار رک جائے پھر بھی قرص اجامیہ کا استعمال بند نہ کریں۔ بلکہ پورے بارہ قرص کھائیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ اگر بخار زیادہ ہو یعنی سو ڈگری سے اوپر ہو تو قرص اجامیہ نہ کھائیں۔ جب بخار سو سے نیچے ہو جائے فوراً ایک ٹکیہ کھائیں۔ اس صورت میں یہ بھی خیال رکھیں کہ ہر چار گھنٹے کے بعد ایک قرص کھلاتے رہیں۔ کیونکہ ایسی صورت میں صبح، دوپہر اور شام کی قید نہیں باقی رہے گی۔ قرص اجامیہ عورت، مرد، بوڑھے اور بچے بلا تکلف استعمال کر سکتے ہیں۔ بچوں کو آدھا قرص دینا چاہیے۔

موسمی بخار کے متواتر حملے

موسمی بخار خواہ کسی قسم کا ہو اس کے متعلق یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جب ایک مرتبہ کسی پر اس کا حملہ ہو چکا ہو تو پھر بار بار اور متواتر حملے ہوتے رہتے ہیں اور جب تک اس کے جراثیم کا بالکل قلع قمع نہیں ہو جاتا یہی صورت رہتی ہے۔ موسمی بخاروں کے جراثیم کی حفاظت کا

مضبوط قلعہ انسان کے بدن میں تلی ہی ہیں وہ جراثیم پناہ لیتے ہیں اس لیے قرص اجامیہ کے استعمال سے بخار رفع ہوجائے تو اس کے بعد جگر اور تلی نیز جراثیم کی دوسری پناہ گاہوں کو صاف اور ان کی طاقت بحال کرنے کی غرض سے دو تین شیشیاں

شربت اکسیر خاص

کی ضرور پی لینی چاہییں۔ یہ شربت جگر، تلی، معدہ اور تمام ایسے اعضا کے افعال کو درست کرکے ان کی طاقت بحال کرتا ہے جو خون بناتے ہیں یا خون بنانے میں مدد کرتے ہیں اور جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے اور جب قوت مدافعت اس حالت پر آجاتی ہے تو موسمی بخاروں کے جراثیم فتح حاصل نہیں کرسکتے۔ شربت اکسیر خاص بڑوں (بالغوں) کو ایک تولہ کی مقدار میں دودھ میں ڈال کر صبح و شام پینا چاہیے۔ بچوں کو چھ ماشے یعنی چائے کا ایک چمچہ دینا چاہیے۔

مختلف قسم کے بخار اور قرص اجامیہ

اب مختلف موسمی بخاروں میں قرص اجامیہ کے استعمال کے طریقے لکھے جاتے ہیں:-

روزانہ بخار

یہ بخار روزانہ چڑھتا ہے۔ اس میں ایک باری سے دوسری باری تک چوبیس گھنٹے کا فصل ہوتا ہے۔ اس میں بخار چڑھنے سے پہلے جمائیوں اور انگڑائیوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے ہاتھ پاؤں ٹوٹتے ہیں۔ پھر جسم کے رونگٹے کھڑے ہوجاتے ہیں اور شدت کا جاڑا لگتا ہے دانت بجنے لگتے ہیں۔ جی متلاتا ہے پیاس لگتی ہے جسم کی حرارت ۱۰۴ یا ۱۰۵ تک ہوجاتی ہے سردی لگ چکنے کے بعد مریض کو سخت گرمی معلوم ہوتی ہے درد سر ہوتا ہے آخر پسینہ آکر بارہ گھنٹے میں بخار اتر جاتا ہے۔

علاج:۔ بخار کی حالت میں تھوڑا تھوڑا عرق گاؤزبان پلاتے رہیں۔ قے کی تکلیف زیادہ ہو تو آلو بخارا منہ میں ڈالیں۔ درد سر شدید ہوجائے تو قرص مثلث دو عدد پانی میں گھس کر پیشانی پر لگائیں۔ رات کو سوتے وقت دو عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو ایک عدد قرص اجامیہ عرق گلاب یا بید مشک ۵ تولے کے ہمراہ کھلائیں۔ دوپہر اور شام کو پھر ایک ایک قرص اسی ترکیب سے دیں۔ اگلے دن پھر صبح، دوپہر اور شام کو ۳ قرص اجامیہ کھلائیں اور چار دن تک برابر کھلاتے رہیں۔ چار دن کے بعد کم کردیں۔ رفع کرنے اور بخار لوٹنے کے خطرے کو دور کرنے اور جگر اور تلی کو درست کرنے کی غرض سے شربت اکسیر خاص ایک تولہ صبح کے وقت دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ شام کو پھر شربت اکسیر خاص کی ایک خوراک پلائیں اور مسلسل کم سے کم دو شیشیاں پی لیں۔

تجاری کا بخار

اس بخار کو ٹرشین فیور (Tertian fever) کہتے ہیں۔ اس کی علامتیں روزانہ بخار سے ملتی جلتی ہوتی ہیں اور اس کی مدت چھ گھنٹے سے آٹھ گھنٹے تک ہوتی ہے۔

علاج:۔ پیاس، متلی اور درد سر رفع کرنے کی غرض سے وہی تدبیریں کریں جو روزانہ بخار میں لکھی گئی ہیں۔ اور رات کو سوتے وقت دو عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو ایک عدد قرص اجامیہ عرق گلاب یا تازہ لیموں کے شربت یا سنترے اور میٹھے کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک قرص کھلائیں۔ چار دن میں پورے بارہ قرص کھلادیں۔

چوتھیا بخار

یعنی کوارٹن فیور (Quartan fever) یہ بخار تین دن بیچ دیکر آیا کرتا ہے اسی لیے اسے چوتھیا بخار کہتے ہیں۔ اس کی علامتیں وہی ہیں جو روزانہ بخار میں لکھی گئیں۔

علاج:۔ رات کو سوتے وقت ۲ عدد قرص مسہل کھلائیں۔ صبح کو جب دست ہوچکیں تو قرص اجامیہ ایک عدد نیم گرم دودھ یا عرق گلاب سے کھلائیں۔ پھر دوپہر اور شام کو ایک ایک ٹکیہ کھلائیں اور چار دن تک برابر کھلاتے رہیں۔

ہر وقت چڑھے رہنے والے بخار:۔ بعض موسمی بخار ہر وقت چڑھے رہتے ہیں۔ کبھی صبح یا دوپہر کو بخار ہلکا

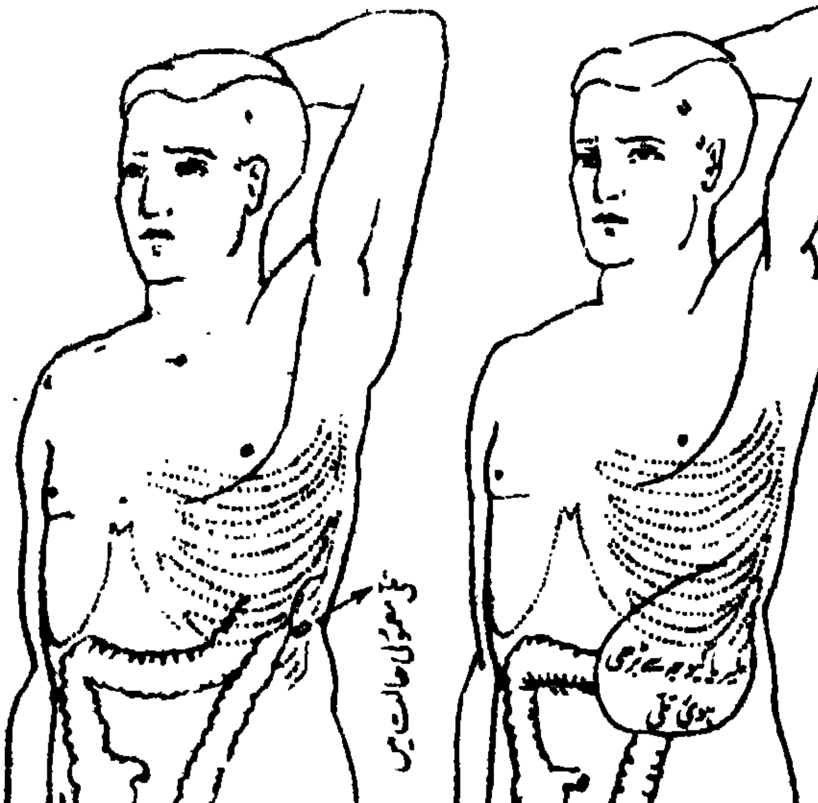
ہوجاتا ہے اور پھر تیز ہونے لگتا ہے۔ جو بخار ہر وقت چڑھا رہتا ہے پہلے اس کو اتارنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کے لیے عرق تیفودیہ ۵ تولے بار بار پلاتے رہیں۔ جب بخار ۱۰۰ سے نیچے ہوجائے فوراً ایک عدد قرص اجامیہ کھلادیں اور رات کو قرص مسہل ۲ عدد کھلائیں۔ آنتیں صاف ہوجانے پر اول تو بخار اُتر جائے گا ورنہ ۱۰۰ سے نیچے آجائے گا اور یہی وقت قرص اجامیہ کے استعمال کا ہوگا۔ جب تک بخار ۱۰۰ سے نیچے رہے قرص اجامیہ کی ایک ایک ٹکیہ تازہ لیموں کے شربت یا سنترے کے رس کے ساتھ کھلاتے رہیں۔

ایک خاص بات

موسمی بخاروں کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں کہ جس وقت بخار بہت تیز ہوجائے اور مریض بہکنے لگے تو پیشانی پر سرد پانی میں کپڑا بھگو کر رکھ دیں یا سر پر سرکہ ایک تولہ اور روغن گل ایک تولہ میں ملاکر ملیں یا اس میں بھگو کر رکھیں اور غذا میں دُودھ یا آش جو دیں۔ سوڈا اور آش جو ملاکر بھی دے سکتے ہیں۔ چپاتی اور بکری کا شوربہ یا مونگ کی دال دینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ مونگ کی کھچڑی، پالک اور خرفہ کی ترکاری بھی دے سکتے ہیں برف چوسنا، سوڈا اور لیمن پینا بھی اچھا ہے۔ میووں میں انار، سنترہ اور انگور کھلائیں۔ قے اور متلی کی تکلیف میں لیموں کاٹ کر اس پر نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر چوسیں۔ دیر ہضم اور گرم غذا بھی نہ کھائیں۔

موسمی بخاروں کے بعد کی کمزوری

موسمی بخاروں کے بعد ایک خاص قسم کی کمزوری ہوجاتی ہے جس میں خون کم زور ہوجاتا ہے۔ رنگ مٹیالا یا زردی مائل ہوجاتا ہے۔ آنکھیں کچھ زرد ہوجاتی ہیں طبیعت پر سستی اور کاہلی غالب رہتی ہے کبھی ہلکا بخار ہوجاتا ہے۔ قبض رہتا ہے کبھی دست آنے لگتے ہیں تلی بڑھ جاتی ہے اور مریض بوڑھا معلوم ہونے لگتا ہے۔



علاج:۔ موسمی بخاروں کے بعد کی نقاہت سے بچنے کا بہترین اور کامیاب علاج شربت اکسیر خاص کا استعمال ہے اگر موسمی بخاروں کے بعد شربت اکسیر خاص کی دو تین شیشیاں پلادی جائیں تو یہ کیفیت پیدا ہی نہیں ہوسکتی۔ اگر بدقسمتی سے موسمی بخاروں کے بعد شربت اکسیر خاص استعمال نہ کیا سکے اور مریض اس قسم کی نقاہت کا شکار ہوجائے تو جگر اور تلی کی اصلاح کرنے کے لیے بھی شربت اکسیر خاص کا استعمال مناسب ہے۔ روزانہ صبح اور شام کو شربت اکسیر خاص ایک تولہ کی مقدار میں دُودھ میں ملاکر پلائیں۔ تلی جب زیادہ بڑھی ہوئی ہو تو ذوبانی کی ایک خوراک پانی میں ڈال کر دن میں تین بار دیں۔ جب تلی کم ہوجائے تو شربت اکسیر خاص استعمال کریں ٭

دواؤں کی قیمتیں

:۔ جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے نیچے لکھی جاتی ہیں:۔

نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت
آلو بخارا	۱ سیر	۸ر	روغن گل	۱ تولہ	۱۰ر	عرق پودینہ	۱ بوتل	۱۴ر	قرص اجامیہ (ابسٹرڈ)	۱ شیشی	۱۲ر
پیچ	۲۴ خوراک	۸؍	شربت اکسیر خاص			عرق تیفودیہ	۱ "	۸ر	قرص خلسف	۱ درجن	۳ر
ذوبانی	۱ شیشی	۱۲ر	۲۰ خوراک	۱ شیشی	۸؍	عرق گاؤزبان	۱ "	۳ر	قل زم	۱ شیشی	عطر
روغن ارنڈی	۱ تولہ	۔ر	عرق بید مشک	۱ بوتل	۱۴ر	عرق گلاب	۱ "	۱۴ر			

نزلہ اور زکام کے دائم المرض لوگوں کے لیے
اشرفیوں کی قیمت رکھنے والی جدید
سائنٹی فک ایجاد

نزلی
رجسٹرڈ

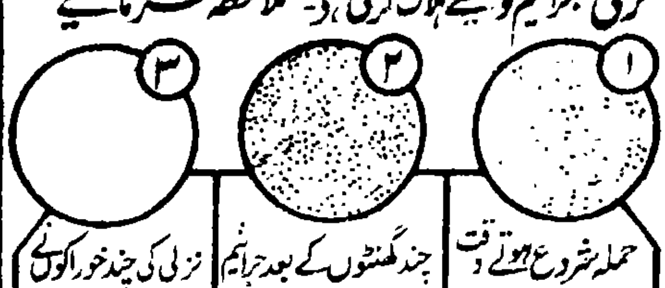


جدید تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہی کہ نزلہ اور زکام کا اصل سبب جراثیم ہیں۔ اور اب اَن سائنٹی فک" دوائیں نزلہ اور زکام کو دور نہیں کر سکیتں

ہمدرد کی مجلس تجربات نے پیہم کوششوں کے بعد **نزلی** (ایک سائنٹی فک دوا) تیار کی ہی۔ اس کو جراثیم کُش دواؤں سے مرکب کیا گیا ہی اور جدید سائنٹی فک آلات سے بڑی محنت سے تیار کیا گیا ہی۔

نزلی کی چند خوراکیں ہی جراثیم کو فنا کر دیتی ہیں اور مرض کو دُور کر دیتی ہیں۔ ناک کھل جاتی ہی اور سانس صاف ہو جاتا ہی سینہ سے بلغم صاف ہو جاتا ہی۔

نزلی جراثیم کو کیسے ہلاک کرتی ہی۔ ملاحظہ فرمائیے

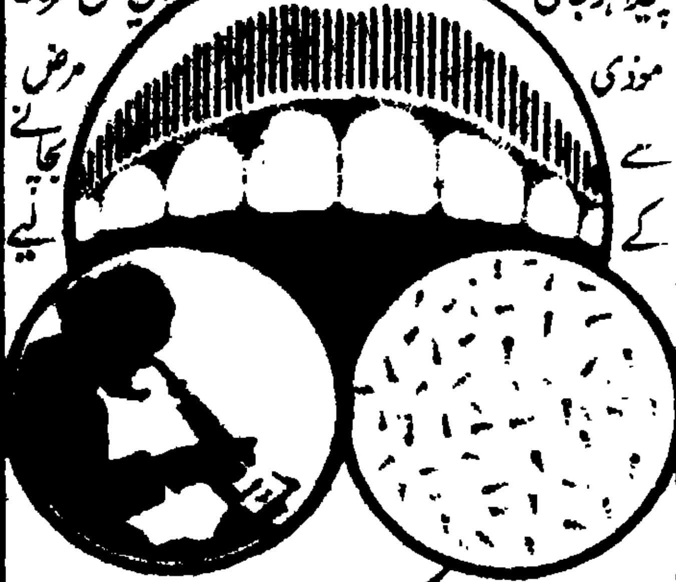


نزلی :- جراثیم کو ہلاک کرتی ہی۔ دائمی نزلہ اور زکام سے نجات دلاتی ہی شدید کھانسی کو اس کی چند خوراکیں روک دیتی ہیں نہ صرف یہ بلکہ یہ دماغ کو قوت بھی دیتی ہی۔ اس سائنٹی فک دوا کو آج ہی منگائیے

قیمت ایک شیشی (۱۰ خوراکیں) ۱۲/

دانت اور مسوڑھوں سے نکلا ہوا
خطرناک زہر آپ کے پیٹ میں

اسّی فی صد ہندوستانی دانتوں کے موذی مرض پائیریا میں مبتلا ہیں۔ اس خطرناک مرض کے پیدا ہونے کے بعد دانتوں اور مسوڑھوں سے نکلی ہوئی پیپ در خون جو خطرناک زہر ہی رفتہ رفتہ انسان کے معدہ میں پہنچتا رہتا ہی جس کی بنا پر سینکڑوں بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اس خطرناک موذی مرض سے بچانے کے لیے



ہمدرد دواخانہ نے "اکسیر پائیریا" کئی سال کی کیمیائی تحقیق کے بعد تیار کی ہی۔ پائیریا اور دانتوں کے جملہ امراض کے لیے یہ اکسیر ہے۔ مسوڑھوں کے ورم، دانتوں کے خون اور پیپ کو دور کرتی ہے۔ مسوڑھوں کو قوت دیتی ہے۔ ہلتے دانتوں کو یہ دوا جما دیتی ہی پیپ کی شکایت کو بند کر کے زہریلے مواد کو معدہ میں پہنچنے سے روکتی ہے اور اس موذی مرض کو جڑ بنیاد سے اکھاڑ کر ٹھیک کر دیتی ہی

اکسیر پائیریا

سے مراد دو چیزیں ہیں (۱) کُلّی کی دوا (۲) منجن۔

دونوں کی قیمت دو روپے ۲/



روسی کزک کیسے تن درست نظر آتے ہیں! جنگلوں، دریاؤں، جھیلوں اور پہاڑوں کی تازہ ہوا سخت محنت مشقت کی زندگی کی وجہ سے ان کا خون صاف اور بیر بہوٹی کی طرح سرخ رہتا ہے۔

ہم شہروں کے رہنے والوں کو جنگلوں، پہاڑوں، جھیلوں اور دریاؤں کی تازہ ہوا کہاں میسر ہے! روسی کزکوں کی طرح ہمارے معدے جاڑوں کی لذیذ مقوی غذاؤں کو کہاں ہضم کرسکتے ہیں؟ اس لیے موسم بہار آتے ہی ہمارے جگر اور معدے میں زہر پیدا ہوجاتا ہے اور یہ زہر خون میں پھیل کر چیچک، خسرہ، کن پھیڑے، حلق میں ورم، پھوڑے پھنسیاں اور خارش وغیرہ پیدا کردیتا ہے۔

اگر آپ کا خون پتلا، کم زور، ہلکے خراب رنگ کا، یا زہریلا ہے، جیسا کہ موسم بہار میں ہوجاتا ہے، تو آپ ان امراض کا کیوں کر مقابلہ کرسکتے ہیں؟

اب موسم بہار میں آپ جادو اثر، خون صاف کرنے والی سائنٹی فک ایجاد صافی (رجسٹرڈ) ضرور پیا کیجیے۔ اور اپنی عورتوں اور بچوں کو بھی، پچیس تیس روز تک ضرور پلائیے۔ اس سے آپ کا اور آپ کے بچوں کا خون روسی کزکوں کی طرح صاف اور سرخ رہے گا اور آپ تمام سال چاق و چوبند رہیں گے۔

صافی (رجسٹرڈ)

آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے +

قیمت ایک شیشی (۱۰ خوراکیں)
دس آنے (۱۰/)

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی



دق اور سل کی مریضہ موت کے آغوش میں پہنچ چکی تھی!
لیکن ماءالحیات اور قرص سحر نے اس کو دوبارہ زندگی عطا کردی

یہ مریضہ دق اور سل کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی۔ تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنا دیا تھا۔ جب ہر طرف سے مایوس ہوگئی تو اس نے ہمدرد دواخانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی۔ اس کا خط بیحد دردناک تھا۔ چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دواخانہ نے دق اور سل کی دو مجرّب دوائیں ماءالحیات اور قرص سحر بھیجدیں۔ چنانچہ ان دونوں دواؤں کے ۴۰ روز استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

ماءالحیات ہمدرد دواخانہ کا وہ نایاب عرق ہے جو ایک ایسے نسخے سے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دواخانہ ہی کو حاصل ہے۔ اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہوجاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم قطعی طور پر فنا کردیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر:۔ اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی گئی ہوئی طاقت واپس آئے۔ چنانچہ ماءالحیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج:۔ ہمارے اس طریق علاج کو دق اور سل کا بالکل نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہوچکے ہیں۔ چالیس روز میں یقینی طور پر شفا ہوجاتی ہے۔

ماءالحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش بھیجتے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے۔ ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان تیر بہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے۔ یعنی قرص سحر فی ٹکیہ ۲ اور ماءالحیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے۔ عہ روپے۔

روزانہ ایک ٹکیہ اور ۵ تولے عرق دیا جاتا ہے۔ مفصل پرچہ ترکیب استعمال دواؤں کے ساتھ ہے۔

یہ خاتون لکھتی ہیں:۔

مہتمم صاحب ہمدرد دواخانہ

میں زندگی سے مایوس ہوچکی تھی آپ کی دوا نے مجھے بچالیا معلوم نہیں کہ میں کیا اثر تھا کہ میں سنبھلتی چلی آئی بخار جاتا رہا کم زوری میں کمی ہوگئی سینہ کی شورش کم ہوگئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بلغم کا معائنہ کرایا تو بالکل سل کے جراثیم نابود تھے۔

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ہمدرد صحت

دہلی

جلد ۱۱ نمبر ۷

سنہ ۱۹۴۳ء ماہ جنوری

مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

فہرست مضامین

حکیم حافظ محمد سعید، ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

قیمت سالانہ مع اشاعت خاص ایک روپیہ — قیمت فی پرچہ دو آنے

اطبائے عہدِ مغلیہ

حکیم حاذق

از جناب حکیم ڈاکٹر سید علی کوثر صاحب چاندپوری

سلطنتِ مغلیہ کا لعلِ شب چراغ شہنشاہ اکبر ہندستان کی تاریخِ حکمرانی میں ایک خاص امتیاز کا مالک ہے۔ وہ نہ صرف بہترین فرماں روا اور اعلیٰ درجے کا سیاست داں تھا بلکہ علوم و فنون سے بھی گہری دل چسپی رکھتا تھا۔ اگرچہ خود لکھ پڑھ نہ سکتا تھا مگر علم و فضل کا اتنا قدر شناس تھا کہ ذرا ذرا سی بات میں سونے چاندی کے دریا بہا دیتا تھا۔ اس کی اسی قدر دانی، کرم گستری اور علم پروری کا اثر تھا کہ ایران و توران کے بڑے بڑے علمی خاندان اپنے وطن سے نکل کر ہندستان میں آکر آباد ہو گئے۔ منجملہ ہزاروں اربابِ علم و فضل کے لاہجان (گیلان) کی تین نامور ہستیاں (۱) حکیم ابوالفتح (۲) حکیم ہمام اور (۳) حکیم نورالدین (بعد میں ان کے چوتھے بھائی بھی آ گئے تھے) خاکِ وطن سے اُٹھے اور ہندستان کے منصبِ امارت پر متمکن ہو گئے۔ ان میں حکیم ابوالفتح اور حکیم ہمام نے زیادہ نام پیدا کیا۔ حکیم ابوالفتح وہ شخص ہے کہ عرفی نے بہت سے قصیدے اس کی شان میں لکھے اور سب سے پہلے وہ حکیم ہی کے دامنِ تربیت سے وابستہ ہوا اور ان کے انتقال پر خانِ خاناں کا سہارا ڈھونڈا۔ ملا ظہوری بھی دکن سے مدحیہ قصائد بھیجتا اور حکیم کی علم دوست بارگاہ کو انعام و اکرام حاصل کرتا تھا۔

حکیم ہمام اگرچہ منصب کے اعتبار سے بلند رتبہ نہ رکھتا تھا مگر شہنشاہ اکبر کا خاص مصاحب اور مقرب تھا۔ اکبر کو اس سے بے انتہا محبت تھی۔ جب وہ توران کی سفارت پر چلا گیا تو اکبر اکثر کہا کرتا تھا کہ بغیر ہمام کے کھانے میں لطف نہیں آتا۔

حکیم حاذق اسی نامور خاندان کا چشم و چراغ اور حکیم ہمام کا بڑا بیٹا تھا۔ اس کا نام محمد حاذق اور حاذق تخلص تھا۔ فتح پور سیکری میں جو عہدِ اکبری میں ہندستان کا دارالسلطنت بن گیا تھا، پیدا ہوا۔ مگر کم عمری ہی میں یتیم ہو گیا۔ اگرچہ باپ کا سایہ سر پر نہ تھا مگر ایک علمی اور ممتاز خاندان میں پیدا ہوا تھا اور علم خاندانی ورثہ تھا اس لیے اس نے بھی علوم متداولہ میں کافی استعداد بہم پہنچائی اور شعر و انشا میں بہت شہرت و ناموری حاصل کی۔ طبابت جو اس کا آبائی فن تھا، اس میں اگرچہ زیادہ ماہر نہ تھا لیکن خاندان کی عظمت اور باپ کی حذاقت کے باعث اکثر امرا اسی کا علاج کرایا کرتے تھے۔ خدا نے دستِ شفا بھی دیا تھا، مریضوں کو آرام بھی پہنچتا تھا۔ صاحبِ مآثرالامرا نے لکھا ہے، باآنکہ در طب آں قدر ماہر نبود، بحذاقت نام بر آورد[1] جہانگیر کے عہدِ حکومت میں حاذق کسی اچھے عہدے پر فائز تھا[2]۔

شاہ جہاں کے دورِ فرمانروائی میں ڈیڑھ ہزاری منصب اور پانسو سواروں کا عہدہ ملا۔ شاہ کے پہلے سالِ جلوس میں اس کو امام قلی والیٔ توران کی خدمت میں برسمِ سفارت بھیجا گیا۔ اس سے پہلے اس کے والدِ محترم حکیم ہمام بھی عہدِ اکبری میں عبداللہ خاں والیٔ توران کے پاس بھیجے گئے تھے اسی نسبت سے اس کو توران کی سفارت پر بھیجا گیا۔

---

[1] مآثرالامرا، جلد اول صفحہ ۵۸۰۔ [2] مآثرالامرا صفحہ ۱۲۔

اس سفارت کی ضرورت یوں پیش آئی تھی کہ جہانگیر کے زمانۂ سلطنت میں امام قلی خاں والیٔ توران نے جہانگیر کو عبدالرحیم خواجہ جوئباری کے ذریعہ سے ایک خط بھیجا تھا جس میں شاہ عباس صفوی کے قبضۂ قندھار کی مذمت کرتے ہوئے یہ خواہش کی گئی تھی کہ شاہزادہ ولیعہد کو لشکر گراں کے ساتھ بھیجا جائے اور لکھا تھا کہ میں بھی ماوراءالنہر، بلخ اور بدخشاں کی فوج کے ساتھ آجاتا ہوں۔ شاہزادہ کے ساتھ اس مہم میں شریک رہوں گا اور قندھار کی تسخیر کے بعد خراسان کی طرف پیش قدمی کی جائے گی خراسان کے فتح ہو جانے پر اس ملک کا جو حصہ پسند کیا جائے ممالک محروسہ میں شامل فرما لیا جائے باقی میرے سپرد کر دیا جائے۔

ابھی اس گفت و شنید کا کوئی نتیجہ نہ نکلا تھا کہ جہانگیر کا انتقال ہو گیا۔ خواجہ جوئباری لاہور سے چل کر آغاز جلوس میں اکبرآباد آیا اور شاہ جہاں کی خدمت میں باریاب ہوا۔ لیکن خواجہ پہلے سے بیمار تھا۔ اکبرآباد آکر وہ بھی چل بسا تاہم خط کا جواب ضروری تھا۔ اس لیے شاہ جہاں نے حکیم حاذق کو ڈیڑھ لاکھ روپیہ، بے شمار تحائف اور ہندوستان کی مشہور چیزیں دے کر توران بھیجا۔ [1]

خواجہ عبدالرحیم کے بیٹے خواجہ محمد صادق کو بیس ہزار روپے صاحبقراں کی قبر کے مجاوروں کو تقسیم کرنے کی غرض سے دیے گئے اور اسے بھی حکیم کے ساتھ کیا گیا۔ خواجہ حسن کو جو خواجہ عبدالرحیم کا بڑا بھائی تھا، دس ہزار روپے بطور انعام دیے گئے۔ حکیم جو خط لے کر گئے تھے اس کا خلاصہ یہ ہے: ——— "آپ کے گرامی نامے نے رسم خلوص و محبت کو تازہ کر دیا۔ لیکن جواب میں تاخیر ہو گئی۔ جس کا پہلا سبب خواجہ عبدالرحیم کا انتقال اور دوسرا سبب نذر محمد خاں کا ناتجربہ کاری سے کابل پر حملہ کرنا تھا امید ہے کہ آپ ان برادرانہ تعلقات کو ہمیشہ قائم رکھیں گے۔ ———" نذر محمد خاں امام علی کا بھائی تھا اور اپنی ناتجربہ کاری سے کابل پر چڑھ آیا تھا۔ شاہ جہاں نے اس کا بندوبست کرنے کے بعد امام علی کے خط کا جواب دیا۔

سنہ ۴ جلوس شاہجہانی (سنہ ۱۰۴۰ ہجری) میں توران کی واپسی پر حکیم مسیح الزماں کو تبدیل کر کے حکیم حاذق کو عرض مکرر کی خدمت پر مامور کیا گیا اس خدمت کا بادشاہ وقت سے نہایت قریب کا تعلق ہوتا تھا۔ لہذا اس میں مزاج دانی اور تقریر کی مہارت نہایت ضروری تھی۔

شاہ جہاں نے تخت نشینی کے وقت منت مانی تھی کہ پانچ لاکھ روپے حرمین شریفین کے اہل استحقاق کو تقسیم کرنے کی غرض سے بھیجوں گا۔ سنہ ۱۰۴۰ ہجری میں صوبۂ گجرات کے ناظموں کو حکم ہوا کہ احمدآباد، گجرات اور اس کے نواح سے دو لاکھ چالیس ہزار روپے کی وہ اشیا، جو مکہ معظمہ اور مدینہ منورہ میں فروخت ہوتی ہیں خرید کر خواجہ جہاں کو دیدی جائیں تاکہ وہ انھیں بیچ کر اصل رقم مع منافع کے ان مقامات مقدسہ میں تقسیم کر دیں۔ لیکن بعد میں خواجہ جہاں کی جگہ یہ کام حکیم حاذق کے سپرد ہوا۔ [2] اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ حکیم نے زیارت حرمین شریفین کا شرف بھی حاصل کیا تھا۔ حکیم نے رفتہ رفتہ اپنے ڈیڑھ ہزاری منصب سے ترقی کر کے سہ ہزاری منصب حاصل کیا۔ پھر وہ کسی وجہ سے معزول ہو کر اکبرآباد میں گوشہ نشین ہو گئے۔ اب یہ دعاگوئی کے سلسلہ میں منسلک ہوئے اور بیس ہزار سالانہ وظیفہ مقرر ہو گیا۔ اٹھارھویں سن جلوس (سنہ ۱۰۵۴ ہجری) میں سالیانے میں اضافہ ہوا اور بیس ہزار کی جگہ چالیس ہزار مقرر ہوئے [3] بظاہر اس اضافے کی وجہ معلوم نہیں ہوتی۔ لیکن قیاس یہ ہے کہ بادشاہ بیگم (شاہزادی جہاں آرا) کے سلسلۂ علاج میں حکیم نے بھی کچھ مسیحائی کی ہوگی۔ چوں کہ اسی سال میں بادشاہ بیگم کی صحت کا شاہانہ جشن ہوا ہے جس میں اکثر حکما کو انعامات وغیرہ تقسیم ہوئے ہیں۔ حکیم کا وظیفہ بھی غالباً اسی سلسلہ میں بڑھایا گیا ہوگا۔ بادشاہ بیگم کو آگ سے جلنے کا جو حادثہ پیش آیا تھا وہ کوئی معمولی حادثہ نہ تھا۔ اول تو وہ شاہجہاں کی نہایت ہی محبوب اور لاڈلی بیٹی تھی۔ پھر یہ حادثہ اس کی جواں ہمتی اور عزم و استقلال کا ایک زبردست ثبوت تھا اس لیے جس قدر اطبا شہر میں موجود تھے یقیناً سب ہی نے اپنی اپنی امکانی کوشش علاج معالجہ میں صرف کی ہوگی۔ حکیم حاذق خود بھی طب کے حصہ عملی میں کافی مہارت رکھتے تھے۔ پھر ایک بڑے خاندان کے رکن تھے اس لیے ان کو ضرور اس موقع پر اپنے گوشۂ عزلت سے باہر آنا پڑا ہوگا۔ اگرچہ بادشاہ بیگم صحت میں کسی شاہی طبیب کی چارہ سازی کی جگہ دو معمولی نوکروں عارف اور ہامون کے مرہم کی جادو اثری کو زیادہ دخل ہے لیکن اس میں شک نہیں کہ اکثر دیدہ طبیب مدۃ الکثرہا نے اس کا علاج کیا تھا۔ حکیم گوشہ نشین ہو چکے تھے لیکن شغل طب سے دست کشی ممکن نہ تھی۔ ضرور مرض کی کسی نوبت پر علاج کیا ہوگا۔ اسی بنا پر تنخواہ بڑھائی گئی ہوگی۔

---

[1] ماثر الامراء جلد اوّل صفحہ ۵۰۰ [2] تاریخ ہندستان جلد ہفتم صفحہ ۱۳۲ [3] ماثر الامراء جلد اول صفحہ ۵۸۹

آخر سنہ ۱۰۶۸ ہجری میں حکیم کا انتقال ہو گیا۔ مرات العالم کے مصنف نے حکیم کا سن وفات ۱۰۷۷ ہجری لکھا ہے۔ معلوم نہیں کہ کس مورخ کا بیان صحیح ہے۔ اگر مآثر الامرا کی روایت درست تسلیم کی جائے تو حکیم کی موت کا وقت وہ ہے جب شاہجہان پر زوال دا دبار کی گھٹائیں چھا رہی تھیں اور اس کے بیٹوں میں خانہ جنگی کا آغاز ہو چکا تھا۔ دوسری صورت میں یہ زمانۂ حیات عہد اورنگ زیب تک طویل ہو جائے گا جس کا تاریخوں میں کوئی اور ثبوت موجود نہیں۔ علامہ آزاد بلگرامی نے مآثر الکرام میں لکھا ہے کہ شوال سنہ ۱۰۶۷ ہجری میں حکیم نے بمقام آگرہ انتقال کیا اور یہی زیادہ مستند ہے۔

حکیم حاذق نہایت بد مزاج اور تند خو تھے۔ مآثر الامرا میں صفحہ ۵۸۹ پر لکھا ہے "حکیم بسیار تند مزاج با رعونت و تجبر بود وبنا خویشتن بینی بر خود غلطی طرفہ پندار داشت۔"

توران کی واپسی پر حکیم نے کابل میں قیام کیا تو میر الٰہی ہمدانی جو بہت خوشگو اور نغز گفتار شاعر تھے، ان سے ملنے گئے۔ لیکن حکیم نے کچھ اچھے اخلاق کا مظاہرہ نہیں کیا۔ چناں چہ ہمدانی نے ناخوش ہو کر یہ رباعی نظم کی:

دائم زادب سنگ دسبو نتواں شد — در دیدۂ اختلاط مو نتواں شد
صحبت بہ حکیم حاذق از حکمت نیست — با شکر حبط روبرو نتواں شد

ہمدانی کی رباعی سے بھی حکیم کی خودداری اور اس کی صحبت کے آداب و قواعد کا اظہار ہوتا ہے۔ غالباً حکیم کے سامنے نہایت مؤدب خاموش بیٹھنے کی ضرورت تھی۔ وہ فضول باتوں اور غیر مہذب نقل و حرکت کو ناپسند کرتے تھے۔ آخری شعر میں فن اور نام کی مناسبت سے ہمدانی نے حکیم پر چوٹ بھی کی ہے یعنی اس کی صحبت کوئی دانائی کی بات نہیں کیوں کہ کوئی عقلمند چیچے جی مُردوں کے گروہ میں شامل ہونا پسند نہ کرے گا۔

حکیم نے کچھ دنوں شاہجہاں کی تاریخ حکومت بھی لکھی ہے لیکن جب دوسرے انشا پرداز ادھر متوجہ ہو گئے تو انھوں نے ہاتھ کھینچ لیا۔ یہ بھی ان کی خودداری کا ایک زبردست ثبوت ہے۔

شرکت غم بھی نہیں چاہتی غیرت میری
غیر کی ہو کے رہے یا شب فرقت میری

حکیم کے اشعار نہایت سلیس اور صاف ہوتے تھے۔ پرانے طرز شعر گوئی میں متاخرین کا رنگ ملا دیا کرتے تھے اس لیے کلام میں حلاوت اور رنگینی پیدا ہو گئی تھی۔ مگر خود بینی اور تکبر کا یہ عالم تھا کہ انوری کو بھی خاطر میں نہ لاتے تھے۔ اپنے دیوان کو بڑے تکلف سے سجایا تھا۔ جب پڑھنے کے لیے مجلس میں منگاتے تو ملازم مرصع کشتی میں رکھ کر پیش کرتے۔ ہر وقت کوئی تعظیم کو کھڑا نہ ہوتا تو چاہے کسی مرتبہ کا آدمی ہوتا حکیم بڑی برہمی اور آشفتگی کا اظہار کرتے، خوب بگڑتے اور ڈانٹتے۔ دیوان کو سونے کی رحل پر رکھ کر پڑھا کرتے تھے[۱]۔

مآثر الامرا میں ان کا صرف ایک ہی شعر لکھا ہے اور یہی زیادہ مشہور بھی ہے،

دلم بہ ہیچ تسلی نمی شود حاذق
بہار دیدم و گل دیدم و خزاں دیدم

لیکن مرزا سرخوش نے اپنے تذکرے میں اس شعر کو مسروقہ لکھا ہے۔ مرزا صاحب نے اس کے ایک مصرع کی تضمین کیا ہے۔ فرماتے ہیں،

جواب آں غزل حاذق است ایں صائب
بہار دیدم و گل دیدم و خزاں دیدم[۲]

مرزا سرخوش لکھتے ہیں کہ ایک مرتبہ ملا رشید الحکیم سے ملنے آئے۔ مجلس شعر و سخن مرتب ہوئی۔ حکیم نے مطلع پڑھا،

بلبل از گل بگزرد گر در چمن بیند مرا
بت پرستی کے کند گر برہمن بیند مرا

ملا نہایت ظریف اور بذلہ سنج تھے مسکرا کر بولے، جب یہ شعر کہا ہو گا غالباً ڈاڑھی نہ نکلی ہو گی۔ حکیم بہت خفا ہوئے اور ملا کو پکڑ کر جوتیاں غوطے دلوائے۔

حکیم کا طرز شعر خوانی نہایت اچھا تھا۔ وہ اس طرح شعر پڑھتے تھے کہ معانی کی تصویر بن جایا کرتے تھے۔ (باقی صفحہ پر دیکھیے)

[۱] و [۲] مآثر الامرا ص ۵۹ ۔ [۳] مآثر الامرا ص ۹۱

حفظِ صحت کا ایک زریں اصول

اس میں شک نہیں کہ ضرورت کے وقت مثلاً بات چیت کرتے ہوئے یا جب آدمی کھانے میں مشغول ہو منہ کو کھلا رکھنا پڑتا ہے لیکن بہت لوگ دیکھے گئے ہیں جو عموماً اپنا منہ کھلا رکھتے ہیں اور ناک کے بجائے منہ سے سانس لیتے ہیں۔ بلحاظ صحت یہ عادت نہایت ہی مضر ہے۔ چناں چہ ایک ماہرِ فن تجربہ کار ڈاکٹر کا قول ہے کہ "کھڑکیوں اور دروازوں کو کھلا رکھو تو تمہارا یہ فعل قابلِ تحسین ہے۔ لیکن منہ کا بند ہی رکھنا قابلِ تعریف ہے۔ کیوں کہ ایسا کرنا صحت قائم رکھنے کے لیے بے حد ضروری ہے۔ حفظ صحت کا پہلا اصول یہ ہے کہ اگر زندگی چاہتے ہو تو اپنے منہ کو بند رکھو (اور ناک کے راستہ سانس لینے کی عادت ڈالو) سوائے اس حالت کے کہ تم کچھ بول رہے ہو یا کھانے میں مشغول ہو کبھی منہ کو کھلا نہ چھوڑو۔ اور ان دونوں حالتوں میں جہاں تک ہو سکے ضرورت سے زیادہ اپنے منہ کو نہ کھولو۔ تنفس کے لیے قدرت نے ناک ہی کو مخصوص فرمایا ہے اور تم بھی اسی کو سانس لینے کا ذریعہ قرار دو۔ قدرت کی خلاف ورزی مت کرو۔"

یہاں ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ بعض لوگ کسی عارضہ کی وجہ سے ناک کو آزادانہ طور پر تنفس کے لیے استعمال نہیں کر سکتے اور اس لیے وہ حفظ صحت کے اس ابتدائی اصول کی پابندی نہیں کر سکتے کہ سانس لیتے وقت منہ کو ہرگز کھلا نہیں رکھنا چاہیے۔

تفصیل اس سوال کی یہ ہے کہ بڑے شہروں کی گرد و غبار سے اٹی ہوئی فضا میں بعض اوقات ایک خاص قسم کے زہریلے جراثیم ہوتے ہیں جو سانس لینے کے ساتھ ناک کے اندر چلے جاتے ہیں۔ عام طور پر چھوٹے بچے اس سے زیادہ اثر پذیر ہوتے ہیں۔ اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ زکام کی علامات پیدا ہو کر کچھ دنوں کے بعد ناک کے اندر ایک قسم کا مسّہ یا ابھار ظاہر ہوتا ہے جو انجام کار سانس کی آزادانہ آمد و رفت میں رکاوٹ کا باعث ہوتا ہے۔ گلا بھی اس کے اثرات سے محفوظ نہیں رہتا۔ اس عارضہ کا طبی نام بواسیر الانف ہے (اس کا ڈاکٹری نام (Adenoids) ہے) ماہرین کا قول ہے کہ یہ نہایت خطرناک مرض ہے اور اس کے نتائج اور عواقب بعض اوقات بہت برے ہوتے ہیں۔ اس لیے ابتدا میں اس کا علاج کرنا لازم ہے۔

ماہرینِ فن نے اس کی دو قسمیں بتائی ہیں۔ ایک قسم کے ابھار ناک کے اطراف میں ہوتے ہیں ان سے قوتِ سماعت میں خلل پیدا ہوتا ہے۔ دوسری قسم کو مرکزی بواسیر الانف سے موسوم کیا جاتا ہے اور یہ قسم سانس کی آزادانہ آمد و رفت میں حائل ہو کر آدمی کو اپنا منہ کھلا رکھنے پر مجبور کرتی ہے۔

بعض اوقات ایک اور عارضہ بھی آزادانہ تنفس کے راستہ میں مشکلات پیدا کرتا ہے۔ وہ یہ کہ نتھنوں کو ایک دوسرے سے الگ رکھنے کے لیے جو کرسی کی درمیانی دیوار قدرت نے پیدا کی ہے اس میں خلقی طور پر کجی ہوتی ہے۔ اور اس سے ایک نتھنا کافی کھلا

بقیہ مضمون ص ۴ ... علامہ آزاد نے مآثر الکرام میں چند شعر اور بھی لکھے ہیں جو لطف سے خالی نہیں ہیں۔

زگردش فلک اسرار مہر مہ شد خاموش　　بیک کلاہ دو سر مشکل است پوشیدن

ما قدر جوانی چہ شناسیم کز اول　　تصویر کشاں قامت ما پیر کشیدند

بقول من نہ رسید است فعل من ہرگز　　خوشا کسے کہ دراز است از زبان دستش[1]

[1] مآثر الکرام ص ۹۲۔

اور دوسرا ضرورت سے زیادہ تنگ ہوتا ہے۔ تجربہ سے پایا گیا ہے کہ اس طرح کے نتھنوں میں [illegible]

جو بچے ان دونوں عوارض میں سے کسی ایک میں مبتلا ہوں ان کو اکثر زکام کی شکایت رہتی ہے [illegible] کی اندرونی سطح خراب ہونے لگتی ہے۔ خصوصاً ناک کے اس حصے کو [illegible] مقرر فرمایا ہے کہ جب ہوا ناک کے اندر داخل ہو تو اس کو صاف اور پاکیزہ بنا کر [illegible] بھیجے۔ اسی طرح [illegible] دن بدن بد سے بدتر ہوتی چلی جاتی ہے۔ ان کے عوارض میں [illegible] باقی ہوتی ہے۔ زکام ان کو اکثر رہتا ہے [illegible] جاتے ہیں۔ امراض حلق اور کھانسی کا حملہ قبول کرنے کے لیے [illegible] ظاہر ہوتی ہیں۔ دیہات میں زندگی بسر کرنے والوں کو ایک قسم کا بخار لاحق ہوتا ہے جس کو انگریزی میں [illegible] Hay Fever کہتے ہیں۔ ان تمام امراض کا اصلی سبب یہی ہوتا ہے کہ اختیاراً یا اضطراراً ناک سے سانس لینے کے بجائے منہ کو تنفس کا ذریعہ بنا دے دیا جاتا ہے۔

ایسے بچوں کا منہ عموماً کھلا رہتا ہے اور قطع نظر اس سے کہ ان میں اتنے امراض قبول کرنے کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے جن کا اوپر ذکر ہوا ان کا چہرہ لٹکا ہوا اور بدنما معلوم ہوتا ہے اور ان کے چہرے سے کچھ بے وقوفی سی ٹپکتی ہے۔ الغرض جب منہ کو تنفس کا ذریعہ قرار دیا جائے تو علاوہ اس کے کہ خون میں صاف اور پاکیزہ ہوا کی نسبتاً بہت کم مقدار داخل ہوتی ہے بجائیکہ انسان کے تر و تازہ اور شگفتہ رہنے کا اسی پر دار و مدار ہے کہ اس کے خون میں زیادہ سے زیادہ صاف اور پاکیزہ ہوا داخل ہو، ایک نہایت بُری بات یہ ہے کہ ایسے بچوں کی ناک میں جراثیم کا مستقل ٹھکانا ہوتا ہے جن کا زہر ان کے جسم میں سرایت کرتا رہتا ہے۔ نیز منہ کھلا رہنے کی وجہ سے منہ کے ذریعہ سے بھی زہریلے جراثیم اندر چلے جاتے ہیں اور اندرونی اعضا کو کھوکھلا کر کے چھوڑتے ہیں۔

یہ ممکن ہے کہ اس قسم کے بچوں کی جوں جوں عمر بڑھتی چلی جائے ان کی ناک کے غیر طبعی ابھار اور مسے خود بخود زائل ہو جائیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ والدین اسی خیالِ باطل میں رہ کر بچوں کے بر موقع اور برمحل علاج سے غفلت اختیار کریں۔ کیوں کہ یہاں تو "تا تریاق از عراق آوردہ شود مارگزیدہ مردہ باشد" والا معاملہ ہے۔ جب تک وہ بچہ جوان ہو کر مرض پر قابو پاتا ہے مرض اپنا کام کر چکا ہوتا ہے۔ کم از کم اتنے عرصہ تک جب تک کہ وہ جوان ہوتا ہے اس کی زندگی اس کے لیے وبال ہوتی ہے اور اس کے رات دن جس مصیبت میں یا کم از کم جس بے لطفی میں کٹتے ہیں اس کا حال وہی جانتے ہیں جن پر یہ مصیبت گزرتی ہے۔ ایسے بچوں کا نشو و نما کبھی حسب دل خواہ نہیں ہوتا۔

حقیقت یہ ہے کہ جوان ہونے پر بواسیر الانف کے مسوں کا غائب ہو جانا صرف امکان اور ایک دُور کا احتمال ہے۔ عام طور پر وہ جوان ہونے پر بھی غائب نہیں ہوتے اور اسی طرح ناک کے راستہ سانس لینے میں حائل رہتے ہیں۔ علیٰ ہٰذا القیاس ناک کی درمیانی دیوار اگر خدانخواستہ ٹیڑھی واقع ہوئی ہے تو اس میں خود بخود تغیر آکر اس کا سیدھا ہو جانا ناممکن ہے۔

تقریباً ہر ایک معالج تو جانتا ہے کہ منہ سے سانس لینے والے کو کس طرح پہچانا جا سکتا ہے اور منہ سے سانس لینے سے کیا کیا خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن اس کے اسباب اور علل کا علم بہت کم ڈاکٹروں کو ہے اور یہ بھی بہت کم جانتے ہیں کہ ناک کے مسوں وغیرہ کی وجہ سے جو رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ناک کا وہ حصہ جس میں قدرت نے یہ خاصیت رکھی ہے کہ جراثیم کے لیے فلٹر کا کام دے اور زہریلے ذرّات کو اندر نہ جانے دے، جراثیم کا گھر بن جاتا ہے۔ جہاں وہ پھلتے پھولتے اور دور دور تک اپنے زہریلے اثرات پھیلاتے ہیں۔ ان جراثیم کا وجود ایک علامت منذرہ ہے اس بات کی کہ ممکن ہے رفتہ رفتہ دق اور سل کے جراثیم ایسے مریض کے اندرونی اعضا میں سرایت کر جائیں۔ اور وہ دق و سل میں مبتلا ہو کر بالآخر بگرائے عالم بقا ہو۔

ان عوارض کا شافی علاج اس قدر طویل جملۂ معترضہ کے بعد ہم اصل مقصود کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ادھر علماء حفظ صحت کی یہ تاکید ہے کہ منہ سے قطعاً سانس نہ لیا جائے۔ اور دوسری جانب ان ہی علماء اور حکماء کا یہ قول ہو کہ شہروں کی پُر از گرد و غبار فضا میں اکثر بچے بواسیر الانف کے عارضہ میں مبتلا ہو جایا کرتے ہیں جن کے لیے ناک سے سانس لینا مشکل ہوتا ہے۔ پھر یہ کہ بعض بچے قدرتی طور پر ناقص الخلقت ہوتے ہیں یعنی ان کی ناک کی درمیانی دیوار میں کجی ہوتی ہے جو ہمیشہ کے لیے باقی رہتی ہے اور بہ ظاہر یہ دونوں عوارض لاعلاج بھی ہیں تو ایسی حالت میں صحت کی حفاظت کیسے کی جائے؟

اس کا جواب یہ ہے کہ عمل جراحی سے ناک کے مسوں کو بہت جلد نہایت آسانی کے ساتھ اس طرح دور کیا جا سکتا ہے کہ ان کا شائبہ تک باقی نہیں رہتا۔ البتہ ناک کی درمیانی دیوار کو سیدھا کرنے کے لیے جو عمل جراحی کیا جاتا ہے اس کے لیے بیمار کو کم از کم دو ہفتوں کے لیے بستر پر لیٹے رہنا پڑتا ہے۔ آج کل جب کہ جراحی نقطۂ کمال تک پہنچ چکی ہے اپریشن میں پس و پیش کرنا سخت غلطی ہے کیوں کہ یہی ان کا تیر بہدف اور شافی علاج ہے۔ اب ہم پھر ایک بار حفظ صحت کے سب سے پہلے اصول کو دہراتے اور ایک ضروری لفظ کا اس میں اضافہ کرتے ہیں یعنی یہ کہ "کامل صحت کی پہلی شرط یہ ہے کہ **صحیح اور تندرست** ناک ہی کو تنفس کا ذریعہ قرار دیا جائے۔"

ہمیں کیوں ناک سے سانس لینا چاہیے قدرت نے ناک میں ایک ایسا نظام رکھا ہے جس کی بدولت بغیر ہمارے علم اور ہماری کوشش کے یہ فوائد حاصل ہوتے ہیں کہ جو ہوا ہم سانس کے ذریعہ سے اندر کھینچتے ہیں ناک کی خاص رطوبت اس کو مرطوب کر دیتی ہے اور اس کا درجۂ حرارت بڑھ جاتا ہے یعنی ہوا گرم ہو کر اندر جاتی ہے۔ ساتھ ہی فلٹر ہوتی ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ اگر زہریلے جراثیم سانس لیتے وقت ہوا کے ساتھ داخل ہونا چاہیں تو ناک کے اندر کے بال وغیرہ ان کو روک لیتے ہیں اور وہ وہیں مرکھپ کر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اور ہوا بے ضرر ہو کر پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ منھ کے ذریعہ سے سانس لینے سے ہرگز یہ فوائد حاصل نہیں ہوتے۔

قانونِ قدرت کی بنا کفایت شعاری پر ہے۔ بالفاظ دیگر قدرت کا تقاضا یہ ہے کہ ایک ہی عضو سے کئی ایک مختلف اغراض کو پورا کرنے کا کام لیا جائے۔ اس لیے اگر تنفس کا مقصد صرف اس قدر ہوتا کہ ہوا آزادی کے ساتھ اندر چلی جائے تو یہ کام منھ کے ذریعہ بخوبی پورا ہو سکتا تھا، اس کے لیے قدرت ہم کو ایک علیحدہ عضو جس کو ناک کہتے ہیں عطا نہ کرتی (کیوں کہ بے ضرورت کوئی چیز قدرت کی طرف سے عطا نہیں کی جاتی۔)

اگرچہ حفظ صحت کے لیے علمائے حفظ صحت نے اس بات پر بڑا زور دیا ہے کہ ناک ہی کو تنفس کا ذریعہ قرار دیں اور ناک میں سانس کی آزادانہ آمد و رفت کے لیے کوئی رکاوٹ نہ ہو، لیکن ساتھ ہی یاد رکھیں کہ ناک کا اپنی طبعی آلائش اور رطوبت سے "بالکل صاف رہنا یا رکھنا" بھی ویسا ہی ناپسندیدہ اور مضر صحت ہے جیسے کہ ناک کے اندر رکاوٹ کا موجود ہونا۔ کیوں کہ یہ ضروری ہے کہ جو ہوا ناک کے اندر داخل ہو وہ بلا مزاحمت فوراً پھیپھڑوں میں نہ چلی جائے بلکہ اس منزل کو آہستگی کے ساتھ طے کرے۔ ورنہ وہ ناک سے کافی رطوبت جذب نہیں کر سکے گی اور نہ گرد و غبار کے غیر مرئی ذرات اور زہریلے جراثیم سے اس کا تنقیہ ہوگا۔ چناں چہ یہ مضر ذرات اندر جا کر کئی امراض پیدا کرنے کے موجب ہوں گے۔ ہم سنتے ہیں کہ ولایت اور امریکا کے لوگ "مصنوعی آلۂ تنفس" استعمال کرتے ہیں اور بڑے بڑے تھیٹروں اور تھیٹروں اور دیگر کے ہال میں اس قسم کا انتظام کیا جاتا ہے کہ باہر کی ہوا فلٹر ہو کر اندر جائے لیکن یاد رکھو کہ باری تعالیٰ نے از راہ لطف و کرم ہر ایک شخص کو بہترین آلۂ تنفس عنایت فرمایا ہے جو بہتر سے بہتر فلٹر کا کام دیتا ہے، بشرطے کہ انسان اس کو صحیح طریقہ پر استعمال کرنے کا تھوڑا بہت خیال رکھے۔ لیکن اگر کوئی آدمی اپنی غفلت اور بے اعتنائی سے اس آلۂ تنفس کو صحیح طریقہ پر استعمال نہ کرے اور بجائے اس کے منھ سے سانس لینے لگ جائے یا اس کی اندرونی رکاوٹوں یا قدرتی رطوبت کے خشک ہو جانے کو معمولی سمجھ کر ان کے ازالہ کی کوئی تدبیر نہ کرے تو پہلے خود یہ آلہ زنگ خوردہ اوزار کی طرح بے کار ہونا شروع ہوتا ہے اور بالآخر دوسرے اعضائے رئیسہ بھی اس کے مضر اثرات سے محفوظ نہیں رہتے۔ ہر حالت میں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ناک کو اعتدال پر رکھنا اور اسی کو سانس لینے کا ذریعہ قرار دینا کامل صحت سے لطف اندوز ہونے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جو عوارض اس بارے میں سدِ راہ ہوتے ہیں جن کی تفصیل اوپر مذکور ہے ان کا علاج نہایت آسان ہے۔

زکام متعدی اور خطرناک مرض ہے اس سلسلہ میں یہ بتانا بھی ضروری ہے کہ زکام جس کو معمولی عارضہ سمجھا جاتا ہے وہ در اصل ام الامراض ہے اس کا انسداد بھی اسی پر موقوف ہے کہ ناک کی تندرستی اور صفائی کا خیال رکھا جائے۔ اس بات کا جاننا ہر شخص کے لیے نہایت ضروری ہے کہ زکام کا باعث خاص قسم کے جراثیم ہیں۔ اور زکام ایک متعدی بیماری ہے اور اس کے عواقب و نتائج ہیضہ اور گلسوؤں کے نتائج سے کم خطرناک نہیں۔ اب جس شخص کی ناک غیر طبعی عوارض سے محفوظ اور بالکل تندرست حالت میں ہے وہ زکام کے جراثیم کا اثر بہت کم قبول کرتا ہے، جیسا کہ تندرست معدہ پر متعدی جراثیم کا حملہ شاذ و نادر کامیاب ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر معدہ میں ایک قسم کا تیزاب پیدا ہوتا رہتا ہے جس کو ہائیڈروکلورک ایسڈ کہتے ہیں۔ یہ تیزاب ہر قسم کے جراثیم کے لیے طاقت ور زہر ہے۔ اسی طرح ناک کے اندر جو

اتنی رطوبت ہر وقت رہتی ہے وہ بھی ایک بڑی حد تک قابل اعتراض ہے۔ ناک معتدل حالت میں ہو اور اس میں رطوبت ... زائد فضلات پوری طرح خارج ہوتے رہتے ہیں اور ناک کا کوئی ایسا گوشہ نہیں ہوتا جہاں ان جراثیم کو پھلنے پھولنے کا موقع ملے۔ بہرحال زکام سے بچنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ ناک کو تن درست حالت میں رکھا جائے۔ بصورت دیگر ... زکام ہو کر رہے گا اور اس کے اثرات بدن کو بھگتنے پڑیں گے۔

روزمرّہ کی زندگی میں بیسیوں خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے

مندرجۂ بالا تقریر سے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ تن درست ناک والے اشخاص کو کبھی زکام نہیں ہوگا۔ کوئی عضو خواہ کتنی ہی تن درست حالت میں ہو، اس کی قوتِ مدافعت کی ایک حد ہوتی ہے۔ زکام کے بعض جراثیم بہت زیادہ زہریلے ہوتے ہیں، اور سیفیہ اور جذام (کوڑھ) کے جراثیم کی طرح ان کے حملے کو روکنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ایسے جراثیم کے مقابلہ میں ہمارا فرض یہ ہے کہ اپنے آپ کو ان سے بچائے رکھیں، ان سے دور بھاگیں اور ان کو حملہ کرنے کا موقع ہی نہ دیں۔ اور اگر بالفرض ان کو حملہ کرنے کا موقع مل جائے تو ہم ان کے حملے سے محفوظ رہنے کی غرض سے پہلے ہی پورے طور پر مسلح ہوں۔

سوال یہ ہے کہ ان مہلک جراثیم سے مڈبھیڑ ہونے کا کہاں بہت زیادہ احتمال ہو سکتا ہے۔ مختصر جواب تو یہ ہے کہ کھلی ہوا میں ان سے بہت کم سامنا ہوگا۔ مزید توضیح اس کی یہ ہے کہ فرض کرو ایک شخص بند گاڑی میں یا بس کے اندر بیٹھ کر اور دوسرا اس کے مقابلہ میں کھلی گاڑی یا بس کے ٹاپ پر بیٹھ کر سفر کرتا ہے۔ ان دونوں میں سے کس کو زکام لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہے؟ اس کا صحیح جواب سوال کی نوعیت پر منحصر ہے۔ اگر سوال فقط "زکام میں مبتلا ہونے" کا ہے تو ہمارا فیصلہ یہ ہوگا کہ اوّل الذکر شخص اس سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ لیکن اگر جراثیم کے حملہ سے بچنا ہمارے پیش نظر ہے تو یقیناً موخر الذکر حالت اس کو جراثیم سے محفوظ رکھے گی۔ (اس باریک فرق کو ذرا غور سے سمجھنا ہوگا۔ مترجم) الغرض اگر ہمارا یہ عقیدہ ہے (اور ہونا چاہیے) کہ جراثیم بھی باؤلے کتے یا بچھو اور بھڑ کی طرح کوئی حقیقی چیز ہیں جن کا سامنا کرنے میں خطرہ ہے تو ہم کو بند گاڑی کے اندر ہرگز نہیں بیٹھنا چاہیے۔

زکام کا قصہ یہیں ختم نہیں ہوتا۔ زکام کی حقیقت خواہ کچھ ہو، لیکن اس کے مفرصحت ہونے اور بہت سی مہلک بیماریوں کا باعث ہونے سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اینتھریکس (Anthrax) ایک بیماری کا انگریزی نام ہے جس کو عربی میں جمرہ اور ہندوستانی انگارہ کہتے ہیں۔ یہ بیماری مرغی کو کبھی نہیں ہوتی اور اس لیے اگر اس مرض کے جراثیم کا اس کو ٹیکا لگایا جائے تو اس کو کچھ اثر نہیں ہوتا۔ موسیو پاسچر نے جس کو جراثیم دریافت کرنے کا فخر حاصل ہے (اور علم الجراثیم کا وہی بانی ہے) مرغی پر یہ تجربہ کیا کہ اس کو ٹھنڈے پانی میں کچھ دیر تک کھڑا کیا (ٹھنڈ لگنا ہی زکام کا سببِ قریب ہے) اس کے بعد اس کو انتھریکس کے جراثیم کا ٹیکا لگایا تو اس نے ٹیکے کا اثر قبول کرلیا۔ اس سے بجا طور پر یہ نتیجہ نکالا گیا کہ زکام ہو جانے سے دوسرے امراض میں مبتلا ہونے کی استعداد جسم میں پیدا ہو جاتی ہے۔

کیا یہ درست ہے کہ سمندر کے ٹھنڈے پانی سے زکام نہیں ہوتا؟

یہ ایک حقیقت ہے کہ سمندر کے پانی سے زکام نہیں ہوتا۔ چناں چہ یہ بالکل درست ہے کہ ہم ساحل سمندر پر جا کر اس کے کھاری پانی میں نہاتے ہیں، اس میں اچھلتے کودتے ہیں، اس کی لہروں کی بوچھار ہم پر پڑتی ہے۔ خلاصہ یہ کہ دیر تک ہم اس کے پانی میں بھیگتے رہتے ہیں، پھر بھی ہمیں زکام نہیں ہوتا۔ اس کی توجیہ نہایت آسان ہے۔ اگرچہ ہم بہت دیر تک پانی میں بھیگتے رہے ہیں لیکن جب تک مرض کے جراثیم حملہ آور نہ ہوں صرف پانی میں بھیگنا زکام یا کسی دوسرے مرض میں مبتلا ہونے کے لیے کافی نہیں۔ بے شک موسیو پاسچر والے تجربے میں مرغی کو پانی میں کچھ دیر تک کھڑا کرنے کا یہ نتیجہ ہوا کہ وہ اینتھریکس کے حملہ سے محفوظ نہ رہ سکی لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ موسیو پاسچر نے پانی میں کھڑا کرنے کے بعد انیتھریکس کے جراثیم کا ٹیکا لگایا تھا، صرف ٹھنڈے پانی میں کھڑا رہنے سے اس کو بیماری لاحق نہیں ہوئی تھی۔ ساحل سمندر پر زکام کے جراثیم بہت کم پائے جاتے ہیں۔ باہر کھلی جگہ پر تو مطلق نہیں ہوتے۔ مکانات کے اندر بھی ان کا وجود بہت ہی کم ہوتا ہے۔ پانی میں بھیگنا بذاتِ خود زکام کا موجب نہیں۔ لیکن پانی میں بھیگنے سے آدمی کی قوتِ مقاومت کمزور پڑ جاتی ہے۔ اس لیے کسی قسم کے بھی جراثیم اس پر حملہ آور ہوں وہ ان کا اثر جلدی اور بآسانی قبول کرلیتا ہے۔ اور جیسے کہ پہلے مذکور ہوا زکام کے بھی جراثیم ہوتے ہیں۔

ساحل سمندر پر پانی میں بھیگنے سے زکام نہ ہونے کی بعینہٖ یہ مثال ہے کہ اگر کسی کو سرسے سے باؤلے کتے کا کاٹا ہوا نہیں

(واس کو بچا و ذوا جوانکلب) کیوں ہونے لگا۔ علاوہ ازیں سمندر کا کھاری پانی انسان کو کمزور کرنے کے بجائے اس کو قوت بخشتا ہے اور اسی لیے اگر ساحل پر کم و بیش زکام کے جراثیم موجود بھی ہوں تب بھی کچھ مضائقہ نہیں۔ انسان کی اندرونی قوت مقاومت (مرض سے مقابلہ کرنے کی طاقت) اس کو ان جراثیم کے حملے سے محفوظ رکھتی ہے۔ پانی میں نمک کی آمیزش جلد کو تقویت بخشتی ہے اسی لیے سمندر کے پانی سے غسل کرنا بجا طور پر صحت افزا خیال کیا جاتا ہے۔ اس کا اثر ویسا ہے جیسے آدمی پاک و صاف کھلی ہوا میں چلے پھرے تو اس سے اس کی صحت میں اضافہ ہوتا ہے۔

ساحلِ سمندر پر کچھ دن رہ کر واپس ہونے پر کیوں ہم زکام میں مبتلا ہوتے ہیں؟

بسا اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ جب ہم ساحل کے کسی صحت افزا مقام پر جاتے ہیں وہاں خوب بھیگتے اور کھلی ہوا میں آزادانہ چلتے پھرتے ہیں تو ہماری صحت میں کچھ بھی خلل نہیں آتا بلکہ پہلے سے ہماری صحت بہت بہتر ہو جاتی ہے۔ لیکن جب ہم اپنے شہر کو واپس آتے ہیں تو بہت جلد ہمیں سخت زکام آگھیرتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو یہ تلخ تجربہ ہو چکا ہے۔ بات یہ ہے کہ جب تک ہم شہر میں رہتے ہیں تو گرد و غبار اور جراثیم کے اثر کو قبول نہ کرنے اور ان کے برے اثرات کا مقابلہ کرنے کی ہم میں صلاحیت ہوتی ہے پھر جب ہم ساحل سمندر پر چلے جاتے ہیں تو وہاں کی ہوا کے بہت زیادہ خالص اور پاکیزہ ہونے کی وجہ سے ہمیں اپنی طبعی قوت مقاومت استعمال کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ اس لیے جب ہم گھر لوٹتے ہیں اور ہمیں شہر کے گلی کوچوں اور سڑکوں کی دھول پھانکنی پڑتی ہے تو اندریں حالات جب کہ ہم قوت مقاومت تقریباً کھو چکے ہوتے ہیں زکام یا دیگر امراض کے جراثیم کا اثر بہت جلد قبول کر لینا بعید از قیاس نہیں۔ اس کا ایک اور سبب بھی ہے کہ سفر کرتے وقت ہم عموماً اپنے مکانوں کو بند کر کے جاتے ہیں۔ یہ ایک مسلّم حقیقت ہے کہ جس مکان میں دھوپ کا گزر نہ ہو اور صاف ہوا کی آزادانہ آمد و رفت نہ ہو وہاں جراثیم کا جمگھٹا رہتا ہے۔ کسی نگراں کے نہ ہونے کی وجہ سے گرد و غبار کا تمام اسباب و سامان کو ڈھانپ لینا کوئی تعجب کی بات نہیں اور یہی گرد و غبار ہی تو ہے جس کی مدد سے جراثیم پھلتے پھولتے اور پھیلتے ہیں۔ اس لیے جب کافی عرصہ کے بعد ہم کسی صحت افزا مقام سے (خواہ وہ ساحل سمندر ہو یا پہاڑی صحت افزا مقام) واپس ہو کر اپنا مکان کھولتے ہیں تو ہمیں جراثیم کے ایک لشکر جرار کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے چوں کہ ہماری قوت مقاومت ایک عرصہ تک استعمال نہ کیے جانے کی وجہ سے کچھ زیادہ طاقت ور نہیں ہوتی اس لیے اجراثیم کے پیہم حملوں سے شکست کھا جانا تعجب کی بات نہیں۔ البتہ اگر ہم پر ان حملوں کا کچھ اثر نہ ہو تو یہ ضرور تعجب انگیز ہوگا۔ دانش مندی کی بات یہ ہے کہ جب ہم اپنے مکان کو چھوڑ کر باہر جانے لگیں تو اس کو کسی ذمہ دار شخص کی نگرانی میں دیتے جائیں جو ایسا اہتمام کرے کہ روزمرہ صفائی اور جھاڑ پونچھ کے علاوہ دھوپ اور ہوا کا وہاں آزادانہ گزر کرا دیا کرے۔ باقی رہی گلی کوچوں اور سڑکوں کی دھول خاک، سو یہ ہمارے بس کا روگ نہیں۔ اس کا انتظام بلدیہ (میونسپلٹی) کے ارکان کریں تو کریں۔

شہروں کی فضا میں جراثیم کی کثرت

شہروں کا گرد و غبار صرف گلی کوچوں میں اور سڑکوں پر پھرنے والوں کے لیے مضر نہیں بلکہ صاف ستھرے مکانات کے اندر رہ کر بھی آدمی اس سے محفوظ نہیں رہ سکتا۔ حفظ صحت کے اصول کے مطابق مکان کی کھڑکیوں اور روشندانوں کو کھلا رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ مکان کے اندر ہوا کی آزادانہ آمد و رفت صحت کے لیے بے حد ضروری ہے۔ لیکن ہوا کے ساتھ ساتھ گرد و غبار، دھویں اور مضر صحت جراثیم کا بھی اندر آ جانا لازم ہے جن سے چھٹکارا نہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہوا کی صحت بخش خاصیت اس آمیزش کی وجہ سے ضائع ہو جاتی ہے۔ بالفاظ دیگر یہ آمیزش ہوا کو خراب کر دیتی ہے اور ہر قسم کے سامان، کپڑوں، کتابوں، دروازوں کے پردوں وغیرہ وغیرہ کا گرد آلود ہو جانا اس کے علاوہ۔ خیر اس کا خاطر خواہ انتظام تو شاید ایک عرصۂ دراز تک نہ ہو۔ اس اثنا میں کم سے کم اس بات کو اپنے اوپر لازم سمجھ لیں کہ منہ کو حتی الامکان بند رکھیں (ضرورت کے وقت بھی اس کو زیادہ نہ کھولیں۔ اور ضرورت نہ ہو تو پھر اس کا کھولنا قطعاً حرام تصور کریں) اور ناک ہی سے سانس لیا کریں۔ گرد و غبار اور جراثیم کے فلٹر کرنے کا نظام ناک ہی میں پیدا کیا گیا ہے۔ منہ میں یہ خوبی ہرگز نہیں۔

ایک ضروری نکتہ بعض اوقات کسی گلی یا بازار میں چلتے ہوئے ہمیں بدبو محسوس ہونے لگتی ہے اور ہم اپنی ناک بند کر کے منہ سے سانس لینا شروع کر دیتے ہیں اور اس وقت تک ناک بند رکھتے ہیں جب تک ہمیں یقین نہ ہو جائے کہ بدبو کی حدود سے ہم باہر آ گئے ہیں۔ یہ نہایت خطرناک غلطی ہے۔ بدبو کا محسوس ہونا قدرت کی طرف سے ایک تنبیہہ ہے جس کا یہ مقصد ہے کہ اس جگہ سے اور

[illegible]ے کہ یہ بدبو نکل رہی ہے دور رہو۔ یہ نہیں کہ منہ سے سانس لینا شروع کردو جس میں متعدی جراثیم [illegible]
کرجا[illegible] زیادہ خطرہ ہے بہ نسبت اس کے کہ ناک کے ذریعہ سے تنفس جاری رکھو۔ یہ نکتہ پہلے واضح کیا جا [illegible]
نے ناک کا نظام ہی اس طرح بنایا ہے کہ جراثیم اس کے اندر داخل ہو کر وہیں مرکھپ جاتے ہیں اور اندرونی اعضا ان کی [illegible]
محفوظ رہتے ہیں۔

اپنے منہ کو بند رکھنا زندگی کو محفوظ رکھنے کے مُرادف ہے

سب سے زیادہ خطرناک اور مہلک جراثیم وہ ہیں جنہیں ڈاکٹری اصطلاح میں ٹیوبر کل بیسیلائی، کہتے ہیں جو سل جیسی خطرناک بیماری کا باعث ہیں۔ یہ جراثیم ہمارے ملک (ہندستان) میں خصوصاً بڑے شہروں میں بکثرت پائے جاتے ہیں، چونکہ اس بیماری میں موت فوراً واقع نہیں ہوتی بلکہ اس کا مریض سالوں کی خبر لیتا اور گھل گھل کر مرتا ہے اس لیے لوگ عموماً اس کو ہیضہ یا طاعون کی طرح خطرناک خیال نہیں کرتے۔ حالاں کہ دیگر مہلک امراض کے مقابلہ میں اس موذی مرض سے زیادہ موتیں واقع ہوتی ہیں اور اپنے ملک ہند میں لاکھوں اشخاص سالانہ اس کے بھینٹ چڑھتے ہیں۔

یہ جراثیم ایک حد تک کھلے گلی کوچوں میں بھی پائے جاتے ہیں لیکن تنگ کوچوں میں، ریلوے کی گاڑیوں میں (جن میں تیسرے درجہ کے مسافروں کو بھیڑ بکریوں کی طرح ٹھونسا جاتا ہے) عام تفریح کی جگہوں میں (مثلاً میلے ٹھیلے، مشائخ کے عرس اور سینما وغیرہ میں) ان کی بڑی کثرت ہوتی ہے، خصوصاً ایسی جگہوں میں جہاں لوگ بغیر روک ٹوک کے تھوکتے ہوں۔ ان خطرناک اور مہلک جراثیم سے بچنے کا صرف ایک طریقہ ہے، وہ یہ کہ ہمیشہ اپنے منہ کو بند رکھو اور کبھی اس کو سانس لینے کا ذریعہ نہ بناؤ۔ موسیو پاسچر اور موسیو کاخ کی (جو علم الجراثیم اور امراض دق و سل کے سب سے بڑے ماہر ہیں اور امام فن کا درجہ رکھتے ہیں) سب کو یہ نصیحت ہو کہ "اپنے منہ کو بند رکھنا اپنی زندگی کو محفوظ رکھنے کے مرادف ہے"

ایک اور غلطی کا ازالہ یہ تو ہم نے سن رکھا ہے کہ کھڑکی کھول کر کمرے میں ہوا کو آنے دینا حفظ صحت کے اصول میں داخل ہے لیکن یہ تفصیل سمجھنے کی ہم نے تکلیف گوارا نہیں کی کہ ہوا کی کتنی مقدار مفید اور صحت بخش ہے۔ ہم اکثر یہ غلطی کرتے ہیں کہ کھڑکی یا روشندان کو پورے طور پر نہیں کھولتے۔ چشم نیم باز کی طرح ذرا کھول دیتے ہیں جس سے ہوا کی آزادانہ آمدورفت مشکل سے ہوتی ہے۔ صحیح طریقہ تازہ ہوا سے مستفید ہونے کا یہ ہے کہ کھڑکیوں اور روشندانوں کو پورے طور پر کھلا رکھا جائے اور جہاں تک ممکن ہو کمرے کو اس طرح بنادیں گویا ہم کھلے میدان میں بیٹھ کر تازہ روح افزا ہوا کے لطف سے مسرت اندوز ہو رہے ہیں۔ موٹروں اور موٹر سائیکلوں کے تجربے نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ ہوا کا تیز سے تیز جھونکا بھی ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچاتا۔

(ترجمہ از "دی بک آف پاپولر سائنس") المترجم:۔ عبدالرحیم، ناظم کتب خانہ علوم مشرقیہ
اسلامیہ کالج، پشاور

بقیہ مضمون ص ۱۵:۔ "تھوڑی مقدار کے الفاظ سے ہمیں گمراہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگرچہ پندرہ سال میں ہمیں صرف ایک اونس "کوبالٹ" اور اسی مدت میں تقریباً نصف اونس حیاتین ب۱۲ کی ضرورت ہوتی ہے، تاہم ان کی اہمیت کو نظرانداز نہیں کیا جا سکتا۔

ایلومینیم کا کام ابھی معلوم نہیں کیا جا سکا ہے۔ میگنیشیم ہماری غذاؤں میں چربی کے استعمال میں مدد ہے اور حیاتین ب۱ سے اشتراک عمل کرتا ہے۔ اگر کسی جاندار کو میگنیشیم سے قطعاً محروم کر دیا جائے تو وہ تشنج اور لرزہ میں مبتلا ہو کر مرجائے گا۔ جن انسانوں میں اس کی کمی ہوتی ہے وہ مزاج کے چڑچڑے ہوتے ہیں۔ اب سے بائیس سال پہلے ڈاکٹر الفریڈ میک کین نے کہا تھا کہ معدنی اجزا اور حیاتین ہر غذا کو طاقت بخش اور صحت افزا بنانے کے لیے ضروری ہیں مگر ۱۹۱۰ء میں ان کا باہمی تعلق معلوم نہ تھا۔ چوتھائی صدی میں ہم نے آگے کی منزل کی طرف قدم بڑھایا ہے اور تجربہ کے ذریعہ سے معلومات حاصل کی ہیں۔ اس لیے ہماری ہدایت یہ ہے کہ ضرورت سے زیادہ پکی ہوئی غذا استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ ان کے حیاتین اور معدنی اجزا بہت کم ہو جاتے ہیں۔ سبز نباتاتی غذاؤں کے ذریعہ سے اپنی خوراک میں توازن پیدا کیجیے۔ جس پانی میں سبز ترکاریاں ابالی جائیں اسے ہرگز نہ پھینکیے۔ وہ مفید معدنی اجزا سے بھرا ہوتا ہے۔ سنہ ۱۹۴۲ء کے آدمی ہماری جدید معلومات سے کافی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ وہ اگر ہماری ہدایتوں پر عمل کریں گے تو اس کا انعام ان کو ایک قابل رشک صحت و تندرستی کی صورت میں ملے گا۔

ایم۔ اے۔ دہلی

حسنِ خوابیدہ جو فطرت کے سراپردوں میں تھا
ہو کے اب بیدار وہ انگڑائیاں لینے لگا

خون کی گردش رگوں میں ہر طرف دیوانہ وار
جسم انساں کے چمن میں آمدِ فصلِ بہار

موجِ دریا کی طرح جذبات کی لہروں میں جوش
ایک بے معنی تبسم اور وداعِ عقل و ہوش

سازِ دل ہر بزم میں نغمہ سرا مثلِ رباب
ہر نظر میں ایک فسانہ، ہر ادا میں اک کتاب

مضطرب دل، تمکنت شوخی سے گھبرائی ہوئی
شوق کی کثرت، طبیعت جوش پر آئی ہوئی

ہے شبابِ اضطراب انگیز کا یہ بھی نشاں
جب رگوں میں دوڑتی ہوں بجلیاں ہی بجلیاں

صحت افزا حسن سے رخسار عیدہ اور شہاب
صبح کی رنگیں فضاؤں میں طلوعِ آفتاب

خونِ صالح کی جھلک سے سرخیاں دوڑ گئی
پھول سے چہرے پہ نورانی شفق پھولی ہوئی

برق چمکی، دل کی دنیا میں اُجالا ہو گیا
عشق آیا، حسن کا بھی بول بالا ہو گیا

تن درستی پر ہے قائم خود جوانی کا نظام
جسکو کہتے ہیں حقیقی حسن، صحت کا ہے نام

بادۂ گلرنگ کا خونِ مصفّا پر گماں
دل میں گویا کوثر و تسنیم کے چشمے رواں

آہنی عضلات، اعضا چست، پیکر باوقار
غیرتِ فولاد پٹھے، بافتے لوہے کے تار

شیر کی پنجہ میں طاقت، نبض میں آہو کا رم
وہ جوانی بس جوانی ہے، جوانی کی قسم

منحصر جوش جوانی کی ہے ان پر ہست و بود
"تھائرائڈ[1]" اور رطوبت ریز کچھ دیگر غدود

حیف ہے صد حیف ہے اُن پر جو ہیں گم کردہ راہ
کرتے ہیں خود اس جوانی جیسی نعمت کو تباہ

اے کہ تو نے حرص میں کھویا ہے زرّیں اعتدال
ہے بُری عادت ترے اخلاق کی وجہِ زوال

ہوگا بد اعمالیوں کا ہر نتیجہ پُرخطر
یوں گراں مایہ جواہر اپنے تو ضائع نہ کر

خود غلط کاری تری تجھ کو مٹا دینے لگی
تو ہوا مجرم تو قدرت بھی سزا دینے لگی

جسم لاغر سرد، چہرہ زرد ہو کر رہ گیا
آہ وہ بدبخت جو نامرد ہو کر رہ گیا

یہ تو کہنا ہے عبث، کوئی جوانی کھو چکا
جو جوانی کھو چکا وہ زندگانی کھو چکا

پھر بھی موقع ہے شبابِ رفتہ کی تجدید کا
لوگ دل میں کرلیں اب روشن چراغ اُمید کا

ہے جوانی گرچہ دیوانی۔ بلائے ناگہاں
مبتلائے رنج و غم ہرگز نہ ہوں اب نوجواں

پھر جوانی کو بلالیں جسم طاقت ور کیساتھ
پی لیں "ماءُ اللّحم" "معجون شبابِ آور" کیساتھ

[1] غدہ درقیہ

حیاتین اور معدنی نمکوں
دنیا کی تاریخ بنانے اور
کانسر ضاانجام



از ڈاکٹر کارلٹن فریڈرکس - امریکا

کسی نے یہ خیال نہیں کیا ہوگا کہ نپولین کا غدۂ درقیہ صحیح یعنی معتدل طریقہ پر
ن نہیں کرتا تھا۔ زمانۂ قدیم کے اطبا کو ضرورت سے زیادہ
ست و تیز یا غیر معمولی کام کرنے والے غدد درقیہ کا علم نہ تھا
ور وہ یہ بھی نہ جانتے تھے کہ ان غدود میں آیوڈین کی اہمیت
اور فعل کیا ہے۔ وہ جلے ہوئے اسفنج کی راکھ کو گھینگھے کے
علاج میں استعمال تو کرتے تھے مگر یہ علاج نظری یا
استدلالی نہ تھا بلکہ دوسری جڑی بوٹیوں کے استعمال
کی طرح صرف تجرباتی تھا۔ پھر بھی ہمیں یہ حق نہیں کہ
اس کی ہنسی اڑائیں۔ کیوں کہ جڑی بوٹیوں کے خواص کو جاننے
والی ایک عورت ہی تھی جس نے اپنے زمانے کے ڈاکٹروں کو بتلایا
تھا کہ "فاکس گلو" (Foxglove) کا پودا امراض قلب کے
لیے ایک مفید دوا ہے۔ آج اسی کے رس یا ست کو ہم انگریزی
میں "ڈیجی ٹیلس" (Digitalis) کہتے ہیں۔

اگر پرانے زمانے کے اطبا کو نپولین کے مرض کا
علم ہوتا تو قیاس یہ ہے کہ دنیا کی تاریخ دوسرے الفاظ میں
لکھی جاتی۔ ایک چھوٹے سے غدہ کی غیر معمولی قوت عمل
کے باعث اس مضطرب اور ہمیشہ حرکت کرنے والے پست
قد دیو نے بڑی بڑی لڑائیوں کا ایک ہولناک سلسلہ
شروع کر دیا، یہاں تک کہ مالی پریشانیوں نے اسے
مجبور کیا کہ وہ خطۂ لوئیسیانہ کو ولایات متحدہ امریکا
کے ہاتھوں فروخت کر دے۔ اگر یہ علاقہ اب تک
فرانسیسی ملکیت ہوتا تو خود ولایات متحدہ امریکا
ایک مکمل بڑا ملک نہ بن سکتا۔ الغرض ایسے دس کروڑ
انسانوں کی مشترک قسمت کے بیٹے جو آج کی پُر
آشوب دنیا میں خود کو جمہوریت کا محافظ کہتے ہیں
ہمیں نپولین کے غدۂ درقیہ میں آیوڈین
کے "ایک ذرہ" کے عمل فاسد یا غلط کاری کا ممنون ہونا پڑے گا! یا شاید تندمزاج اور چڑچڑے جارج واشنگٹن کے
بعض دروں افرازی غدود کا شکریہ ادا کرنا پڑے گا! اور ان چھوٹے چھوٹے واقعات پر غور کرنا پڑے گا جو آن کی آن میں دنیا کی کایا پلٹ
کر دیتے ہیں اور نئی تعمیرات و انقلابات کا باعث بنتے ہیں۔ خیال کیجیے کہ امریکا کے اس مشہور رقبہ میں جو "گھینگھے کا علاقہ" کے نام
سے مشہور ہے اس قسم کے کتنے "امکانی" نپولین ہوں گے جو اپنے غدود درقیہ میں آیوڈین کی کمی کے باعث اس لیے نپولین نہ بن
سکے کہ وہاں کی سرزمین بیش قیمت اور صحت بخش نمکیات سے محروم ہے۔

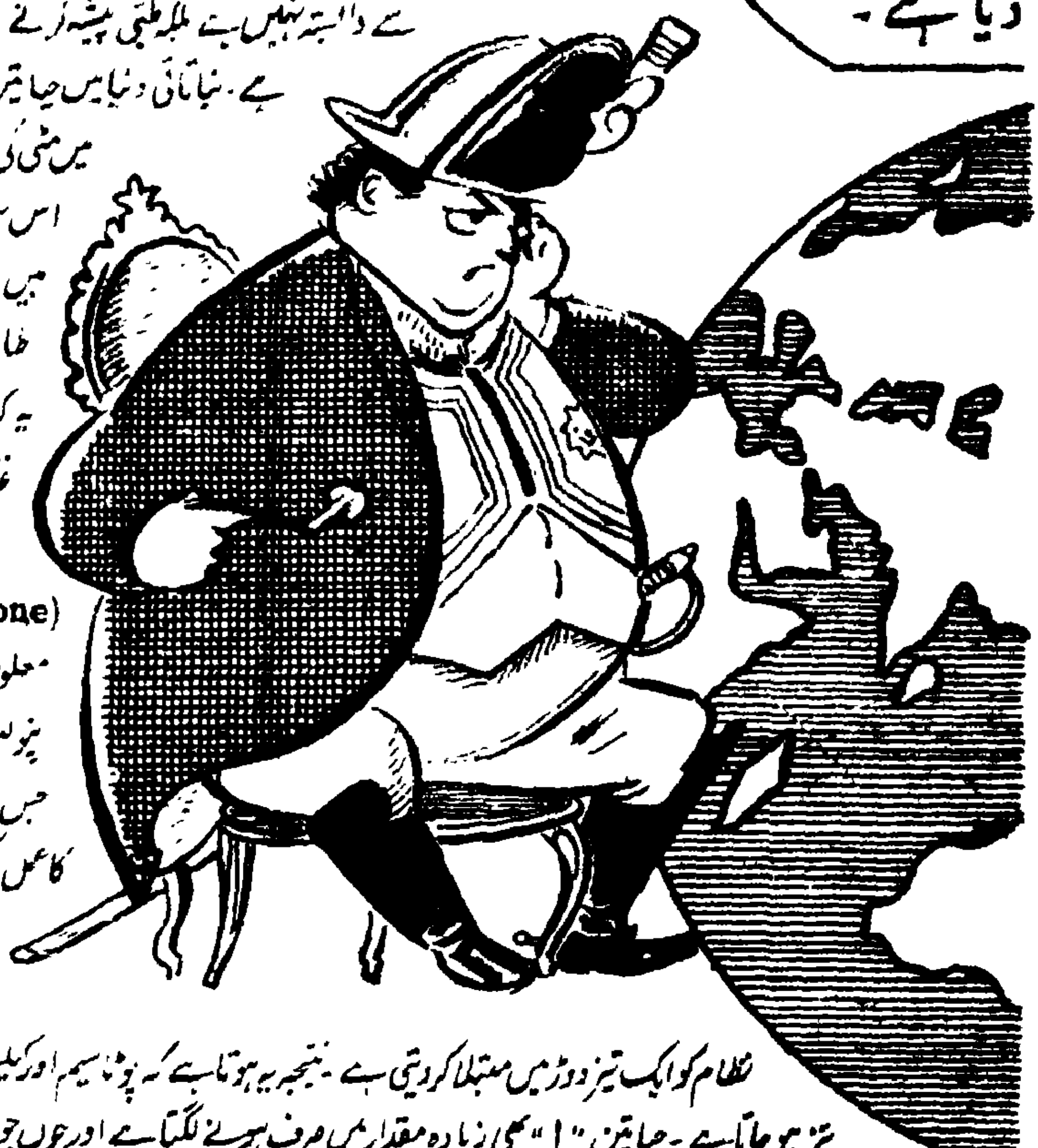
جس مٹی میں معدنی اجزا کم ہوتے ہیں اس کے حالات کے مطالعہ نے ہمیں بتا دیا ہے کہ حیاتین اور معدنی نمکوں کے عمل میں ایک
اشتراک یا رشتۂ باہمی پایا جاتا ہے۔ ہم نے معلوم کر لیا ہے کہ جس زمین میں معدنی اجزا کی کمی ہوتی ہے اس سے ایسے پودے پیدا ہوتے
ہیں جن میں حیاتین اور معدنی اجزا کی مقدار بھی کم پائی جاتی ہے۔ اگر زمین کی خضری (سبز) پیداوار کو اچھی اور مفید حالت میں رکھنا ہے
تو ضرور ہے کہ اس میں وہ کمیاب معدنیات بھی موجود ہوں جو خفیف مقدار میں "مائکروز" (Micros) کی صورت میں پائی جاتی ہیں

حیاتین

نے ہر انسانی عنصر سے زیادہ صفحۂ عالم کا نقشہ بدلنے دیا ہے۔

جہاں خضری پیداوار ناکامیاب ہوتی ہے وہاں حیاتین کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے اگر کوئی مخصوص شی اپنی نباتاتی پیداوار کو کیلسیم، فاسفورس، نائٹروجن، لوہا، اور تانبہ وغیرہ کافی مقدار میں بہم پہنچاتی ہے اور نتائیم، وناڈیم، اجرانیم، رولویم، زنک دجست، آیوڈین میگنیشیم وغیرہ نہیں دے سکتی ہے تو اس معاملہ کو سنگین سمجھنا چاہیے۔

یہ ایک یقینی امر ہے کہ زمین میں معدنی اجزا کی کمی پودوں کو کمزور اور بے جان کر دیتی ہے اور ان کی صحت بخشی و فائدہ رسانی کے عناصر جوں جوں بہت کم یا ختم ہو جاتے ہیں اس لیے یہ حالات انسانوں اور حیوانوں کی زندگی پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ طبی حلقوں میں اب بھی یہ محسوس کیا جا رہا ہے کہ زمین کی معدنی زرخیزی کا مسئلہ صرف غذا پیدا کرنے والے ہی کی ذات سے وابستہ نہیں ہے بلکہ طبی پیشہ کرنے والوں کے لیے بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ نباتاتی دنیا میں حیاتین اور معدنی اجزا کے باہمی رشتہ کے مطالعہ میں مٹی کی حیاتینی زرخیزی کا مسئلہ بھی شامل ہے اس سلسلہ میں دو مقاصد پیش نظر رکھنے پڑتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ پودوں کے نشو و نما اور طاقت مدافعت میں ترقی ہو۔ دوسرے یہ کہ زیادہ مقدار میں حیاتین رکھنے والی غذائیں پیدا کی جائیں۔



حیاتین، معدنی اجزا اور "ہارمون" (Hormone) کا باہمی تعلق اس طرح معلوم کیا جا سکتا ہے کہ کسی ایسے شخص مثلاً نپولین وغیرہ، کی زندگی کا مطالعہ کیا جائے جس کے غدۂ درقیہ کا فعل معمولی ہو جس میں غدہ کا عمل ایک تازیانہ کی حیثیت رکھتا ہے اور اس کی ضرب سے جو سرعت رفتار پیدا ہوتی ہے وہ تمام درون افزازی نظام کو ایک تیز دوڑ میں مبتلا کر دیتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پوٹاسیم اور کیلسیم اور لوہے کے جزو بدن بننے کا عمل بہت تیز ہو جاتا ہے۔ حیاتین "ا" بھی زیادہ مقدار میں صرف ہونے لگتا ہے اور جوں جوں غدد کا درون افزازی عمل تیز ہوتا جاتا ہے حیاتین "ب" بھی جسم میں تیزی سے دوڑنے لگتے ہیں، اور حیاتین "ج" کے ساتھ ساتھ "میگنیشیم" اور "ب" کے ساتھ ساتھ "مینگنیز" کو بھی جسم بڑی تیزی سے برتنے اور استعمال کرنے لگتا ہے۔ حیاتین، معدنی اجزا اور غدود کی رطوبت و افزاز کے وسیع دائرہ تعلقات کی ابتدا کہاں ہے اس کے متعلق ہمیں کچھ معلوم نہیں۔ لیکن ہمارے خیال کی آنکھیں ایک دھندلے شیشہ کے ذریعہ سے ان حیاتیاتی کیمیائی طاقتوں کا ایک پھیلا ہوا جال دیکھ رہی ہیں جو اس "برقی تموج" (Avra) یعنی ہماری زندگی کو قائم رکھنے یا ختم کر دینے کی ذمہ دار ہیں۔

مذکورہ بالا تینوں چیزوں کا وہ رشتہ جو عالم نباتات میں پیدا ہوتا ہے کیمیائی عمل، برقی عمل اور وظائفی عمل پر منحصر ہے اور ان کی مشترک پیداوار یعنی غذا کے ذریعہ سے ہم اس مفید اور حیات بخش رشتہ کو اپنے جسم کے اندر منتقل کر لیتے ہیں۔ ہم موخر الذکر کو اپنی بحث کا پہلا موضوع بنائے لیتے ہیں۔

ہم نے تجربہ سے معلوم کر لیا ہے کہ حیاتین "ب" کے اجزا میں اگر نکوٹینی تیزاب کی کمی ہو جاتی ہے تو اس سے خطرناک نتائج پیدا ہوتے ہیں۔ جو شخص اس کمی کا شکار ہوتا ہے وہ ایک جلدی مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے، اس کے جسم کا چمڑا زرد ہو کر کہیں کہیں پھٹنے لگتا ہے۔

اس کے اعصاب میں خرابی اور ہاضمہ میں خلل پیدا ہو جاتا ہے اور اس کا داخلی توازن اس قدر خراب ہو جاتا ہے کہ اگر اسے [illegible]
تیزاب بہم نہ پہنچایا جائے تو وہ پاگل ہو کر آخر کار مر جاتا ہے۔ پھر بھی پوری صحت یابی کے لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ حیاتین "ب" کے [illegible]
دوسرے اجزا بھی اور ان کے علاوہ کیلسیم، لوہا اور تانبہ اور حیاتین "ا" اور "ج" بھی اس کی ضرورت کے تناسب سے دیے جائیں۔
اس کا سبب کیا ہے؟ یہی کہ حیاتین یا معدنی اجزا کی کمی کبھی "تنہا" نہیں ہوتی۔ اور ایسی کوئی غذا نہیں ہے جس میں صرف حیاتین
ہوں اور معدنی اجزا نہ ہوں یا صرف معدنی اجزا ہوں اور حیاتین کا فقدان ہو۔ ایسے حیاتین کی کمی کے باعث جو بیماری پیدا ہوتی ہے اس کے
لیے یہ ضروری نہیں کہ وہ صرف ایک ہی مخصوص حیاتین کی کمی کا نتیجہ ہو۔ بہت ممکن ہے کہ اگر ایک غذا میں کسی مخصوص حیاتین کی قلت ہو
تو اسی کے ساتھ بعض دوسرے حیاتین بھی اس میں ناکافی ہوں۔ یہی حال معدنی اجزا کا بھی ہے۔ مثلاً اسقربوط (Scurvy) کا مرض
میں جو حیاتین "ج" کی کمی سے پیدا ہوتا ہے، اس حیاتین کے علاوہ دوسرے حیاتین بھی مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اسی طرح سوکھے کی
بیماری میں صرف حیاتین "د" دینے سے کام نہیں چلتا۔

ایک دوسری اہم بات یہ ہے کہ اگر غذا میں کسی ایک یا چند مخصوص حیاتین کی کمی ہوتی ہے تو دوسرے حیاتین کے صحت بخش
اثرات بھی بدلنے لگتے ہیں۔ اس سلسلہ میں "حیاتین "ب" کی مثال ملاحظہ کیجیے۔ جب یہ حیاتین جسم میں کافی مقدار میں نہیں پہنچتا تو بھوک
کم ہو جاتی ہے اور معدے کے ہاضم سیال کا فعل ناقص ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دوسرے حیاتین بھی جزو بدن نہیں بن سکتے لہٰذا
یہ اجمالی خرابی طرح طرح کی پیچیدگیاں پیدا کرنی شروع کر دیتی ہے۔

اس "حیاتینی و معدنی" رشتہ کے کیمیائی اثرات پر غور کرنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں اب تک بہت کچھ معلوم نہیں ہے۔ غور
کیجیے کہ بچے کو دودھ پلانے والی عورت کے پستانوں میں دودھ پیدا کرنے والے غدود کے صحیح عمل کے لیے حیاتین اور "مینگنیز" دونوں ضروری
چیزیں ہیں۔ کیا ہم اس سے یہ نتیجہ نہیں نکال سکتے کہ کسی ایک ہی معدنی چیز کی موجودگی دو کاموں کے لیے ضروری ہے یعنی ہارمون کا پیدا
کرنا اور کسی مخصوص حیاتین کو کام کرنے کے لائق بنانا؟ ایک اور مثال دیکھیے۔ حیاتین "ب" کی غیر معمولی مقدار سے سمیت کی بعض علامتیں
پیدا ہونے لگتی ہیں لیکن اگر اس حیاتین کے ساتھ ساتھ مینگنیز بھی دیا جاتا ہے تو یہ علامتیں پیدا نہیں ہوتیں۔ الغرض ان دونوں چیزوں
کی یکجائی ہی سے ایک صحیح تصویر بن سکتی ہے ورنہ نہیں۔

کیلسیم کا خاصہ یہ ہے کہ وہ انجمادِ خون پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہی عمل حیاتین "ک" (K) کا بھی ہے۔ قلب کے فعل اور حرکت سے
بھی کیلسیم کا تعلق ہے۔ یہی تعلق حیاتین "ب" کا بھی ہے۔ کیلسیم عضلاتی عمل پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ وہی اثر حیاتین "ب"، "ب"
اور حیاتین "ہ" سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ مزید برآں اگر حیاتین ب کے اجزا کی کمی ہوتی ہے تو کیلسیم کے جزو بدن بننے میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ لیکن
جب حیاتین "د" کافی مقدار میں بہم پہنچایا جاتا ہے تو کیلسیم آسانی سے جزو بدن بننے لگتا ہے۔ حیاتین ا کی کمی کی طرح حیاتین ج کی کمی بھی
دانتوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ حیاتین "ا" کی زیادتی کے سمی اثرات حیاتین ج کے ذریعہ سے دور کیے جاتے ہیں۔ الغرض حیاتینوں کے
مشترک عمل اور حیاتین و معدنی اجزا کے باہمی رشتہ کا غیر محدود دائرہ کہیں پر ختم نہیں ہوتا۔

ان تجربات سے ہم یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ خود اپنے ماحول کے ساتھ ہمارا رشتہ کس قدر نازک اور عجیب ہے! اگر فضائی حرارت
میں چند ڈگری کی کمی یا بیشی ہو جاتی ہے تو ہم بیمار پڑ جاتے ہیں۔ اگر کرۂ ہوا کا وہ "کمبل" جو ہماری حفاظت کے لیے "اوزون" (گاڑھے
آکسیجن) کی صورت میں پھیلا ہوا ہے کہیں سے پھٹ جائے تو کائناتی شعاعوں کی "گولہ باری" ہمیں ہلاک کر دے۔ اگر دھوپ، سبز
پودے، پانی، کاربن، آکسیجن" کی زنجیر میں کوئی کڑی غائب ہو جائے تو ہماری زندگی دوبھر ہو جائے۔ اگر کسی حیاتین، کسی معدنی نمک یا کسی ہارمون کا
فقدان ہو جائے تو ہم کمزور ہو جائیں، ہماری صحت تباہ ہو جائے، ہم بیمار ہو جائیں اور مرنے لگیں —— اس پر ہم دعوے کرتے ہیں
کہ انسان طاقت ور اور جلیل القدر ہے!

ذیابیطس کا مریض جب "انسولین" استعمال کرتا ہے تو گویا وہ حیاتین، معدنی اجزا اور ہارمون کے باہمی رشتہ سے مدد طلب کرتا ہے۔
جست ایک ایسی چیز ہے جو خود انسولین کا مستقل جزو ہے اور انسولین کے عمل میں بھی مدد کرتا ہے۔ حیاتین "ب" سے بھی جست کا رشتہ موجود
ہے جو ابھی شرمندۂ تحقیقات نہیں ہوا ہے۔ یہ دونوں چیزیں نشو و نما کے لیے ضروری ہیں اور پھر حیاتین "ب" اور انسولین ہی کی مدد سے
کاربوہائیڈریٹس یعنی شکری غذائیں جزو بدن بنتی ہیں۔ یہی سبب ہے کہ اطبا جب بعض قسم کے جنون میں انسولین کے ذریعہ سے سنسنی

یا "فوری صدمہ"[1] پہنچنے والا طریقۂ علاج کام میں لاتے ہیں تو بار ہون دینے سے پہلے حیاتین ب کو حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال کر لیتے ہیں۔ نتائج سے ابتک یہی معلوم ہوا ہے کہ اگر حیاتین "ب" کی فراہمی کو اچھی طرح جاری رکھا جائے تو مریض جلد بے ہوشی یا بے حسی کی منزل سے باہر آجاتا ہے۔ اب بھی جست حیاتین ب اور انسولین کے متعلق تحقیقات جاری ہیں۔ کون کہہ سکتا ہے کہ کل کا طریقۂ علاج کیا ہوگا۔

کمئ خون کے مرض کے علاج میں تانبے اور لوہے کی اہمیت معلوم ہے۔ لیکن بعض مریضوں کو ان معدنی اجزا کے علاوہ دوسری چیزوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ کوبالٹ، حیاتین "ج"، مینگنیز اور حیاتین ب کا اصلی عنصر بھی کمئ خون کی بعض قسموں میں دینے پڑتے ہیں۔ پوچھا جا سکتا ہے کہ خون کی تعمیر و تشکیل کے پیچیدہ عمل میں حیاتین اور معدنی اجزا کا یہ اشتراک عمل کیوں مد ثابت ہوتا ہے؟ اس کا جواب ایک مشورے کے سوا اور کچھ نہیں ہے۔ یعنی عقلمندوں کو یہ بتا دینا ضروری ہے کہ اگر غذاؤں میں تمام ضروری عناصر کا توازن موجود ہوگا اور ان میں حیاتین اور معدنی اجزا بھی اچھی مقداروں میں ہوں گے تو کمئ خون کا مرض یا دوسری اختلاط پیدا کرنے والی بیماریاں جسم کو لاحق نہیں ہوں گی۔

انسانی جسم میں خود حیاتینوں کا حیات بخش عمل بھی اشتراک اور باہمی امداد پر موقوف ہے۔ اگر یہ ایک دوسرے کے ساتھ تعاون نہ کریں جب بھی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں یا مرض میں افاقہ نہیں ہوتا۔ مثلاً سوکھے کے مرض میں حیاتین "الف" کی موجودگی میں حیاتین د بہترین عمل کرتا ہے، اور پھر یہ دونوں کے دونوں حیاتین حیاتین ب کی موجودگی میں زیادہ موثر ثابت ہوتے ہیں۔ اسی طرح حیاتین "ج" جب "ا" اور "د" کے ہمراہ ہوتے ہیں تو بہتر کام کرتے ہیں۔ اس لیے قوی صحت کی چابی یہی ہے کہ تمام حیاتین اور ضروری معدنی اجزا کو ایک دوسرے کے ساتھ بروئے کار اور ایک دوسرے سے تعاون میں مشغول رکھا جائے۔

حیاتین میں اور بعض معدنی اجزا میں بافتوں کے بنانے کی صلاحیت کم ہونے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بعض اعضا خشک ہو جاتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ ہمارا نمو پذیر عصبی نظام بھی حیاتینوں، معدنی اجزا اور ہارمونوں ہی کے اجتماعی عمل پر منحصر ہے۔ حیاتینوں اور معدنی اجزا کے بیسیوں تعدیلی اور مساواتی رشتے ابھی معلوم نہیں کیے گئے ہیں، یعنی اشتراک عمل کے بے صحیح مقداروں کا تناسب ہماری سمجھ میں نہیں آیا ہے۔ ہم اتنا جانتے ہیں کہ حیاتین ج کے ساتھ میگنیشیم کلورائیڈ ایک اچھا امتزاج پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح حیاتین "ا" اور لوہے کا اور حیاتین ھ اور لوہے کا باہمی رشتہ صرف تجربہ میں آیا ہے مگر ان کی متلازم مقداروں کے متعلق کوئی نظریہ نہیں قائم کیا گیا ہے۔

"اسپکٹوگراف" (آلۂ طیف نگار) میں انسانی آنکھ کی گرم و سفید خاکستر کو جانچنے سے اس میں بہت سے معدنی اجزا کی موجودگی کا پتہ لگایا گیا ہے۔ یہ بھی معلوم ہے کہ آنکھوں کے صحیح عمل کے لیے بھی حیاتینوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسانی جسم کے جو بافتے اس کی حیات کے لیے ناگزیر ہیں ان میں بھی مختلف ہلکی مقداروں میں مندرجہ ذیل معدنی اجزا پائے گئے ہیں:۔ مینگنیز (Manganese)، کوبالٹ (Cobalt)، ایلومینیم (Aluminium)، میگنیشیم (Magnesium)، جست (Zinc)، ٹین (Tin)، سنکھیا (Arsenic)، ونا ڈیم (Vanadium)، سیلینیم (Selenium)، برومائن (Bromine)، بورون (Boron)، نکل (Nickel)، لیتھیم (Lithium)، کیسیم (Caesium)، بیریلیم (Beryllium)، چاندی (Silver)، سونا (Gold)، پارہ (Mercury)، سلیکون (Cilicon)، جرمینیم (Germanium)، سیسہ (Lead)، ٹیٹینیم (Titanium)، زرکونیم (Zirconium)، سیریم (Cerium)، تھوریم (Thorium)، سرمہ (Antimony)، بسمتھ (Bismuth)، کرومیم (Chromium) اور مولی بیڈنیم[4]، بیریم[3]، اسٹرونٹیم[2]

ان میں سے بعض معدنی اجزا غالباً اتفاقی طور پر ہمارے جسم میں اس لیے موجود ہیں کہ جس زمین سے ہم غذا حاصل کرتے ہیں وہ ان معدنی اجزا سے مالا مال ہے۔ بعض کا حال یہ ہے کہ حیاتیاتی نقطۂ نگاہ سے وہ جمود نیز بے کاری کی حالت میں پڑے رہتے ہیں اور بعض زہروں کی فہرست میں ہیں اور بعض حقیقی وظائف انجام دیتے ہیں۔ مندرجہ بالا چیزوں کے علاوہ وہ معدنی اجزا ہیں جن کو ہم خوب جانتے ہیں اور جو ہمارے پرانے دوست ہیں مثلاً لوہا، تانبہ، کیلسیم اور فاسفورس۔ ہم نے مینگنیز کا تذکرہ اوپر کر کے دکھایا ہے کہ حیاتین سے اس کا کیا رشتہ ہے۔ خون کے لیے بھی کوبالٹ کی ضرورت بھی بہت تھوڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ مگر اس (باقی صفحے پر)

[1] (Shock) [2] (Strontium) [3] (Barium) [4] (Molybdenum)

مچھلی کا تیل

کاڈ لور آئل جیسا کہ نام سے ظاہر ہے ایک خاص قسم کی مچھلی کاڈ (Cadus Morrhuae) کے جگر سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ مچھلی سب سے زیادہ شمالی بحر اوقیانوس اور بحیرۂ بالٹک میں پائی جاتی ہے اور ان سے کم درجہ پر شمالی بحر الکاہل میں۔ دنیا کے مشہور سمندروں میں بحیرۂ روم اور بحر ہند اس سے محروم ہیں۔ جو کاڈ مچھلی جزائر نیوفونڈ لینڈ کے قرب و جوار میں دست یاب ہوتی ہے اس کا تیل طبی زاویۂ نگاہ سے بہترین سمجھا جاتا ہے۔ کاڈ کے دو پر پہلوؤں میں ہوتے ہیں اور دو دُم کے قریب۔ پیٹ کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پشت پر سبزی مائل زیتونی اور پہلو میں ایک سفید پتلی دھاری ہوتی ہے۔ اوپر کا جبڑا نچلے جبڑے سے باہر نکلا رہتا ہے اور ٹھوڑی پر گل موچھا ہوتا ہو اس کی افزائش نسل کا زمانہ جنوری سے مارچ تک ہوتا ہے۔ مادہ ایک لاکھ تک انڈے دیتی ہے جو سمندر کی سطح پر تیرتے رہتے ہیں۔ بعض دوسری مچھلیوں کے مقابلہ میں کاڈ کے بچے کو دیر میں نشو و نما حاصل ہوتا ہے اور وہ چار سال سے زیادہ عرصہ میں دو فیٹ تک لمبا ہو جاتا ہے اگرچہ آئس لینڈ کے قریب پانچ پانچ فیٹ لمبی مچھلیاں بھی دست یاب ہوتی ہیں مگر عام طور پر ان کا طول تین سے چار فیٹ تک اور وزن ساٹھ پونڈ سے اسی پونڈ تک ہوتا ہے۔

کاڈ لور آئل کا طبی نام اولیم مورہوئی (Oleum Morrhuae) یا آولیم جیکوریس ایسلی (Oleum Jecuris Aselli) ہے۔ اور اسے تازہ مچھلی کو چیر کر اس کے صاف شدہ جگر سے ۸۵ درجہ سینٹی گریڈ کی حرارت پہنچا کر حاصل کرتے ہیں۔ تیل عام طور پر بھاپ کے ذریعہ نکالا جاتا ہے اور اگر ضرورت سے زیادہ حرارت پہنچا دی جائے تو بطور دوا استعمال کے قابل نہیں رہتا بلکہ "فش اسٹرین" (Fish Stearine) کے نام سے بازار میں فروخت ہوتا اور صابن بنانے کے کام آتا ہے۔

تحقیقات جدیدہ سب سے پہلے ڈاکٹر ٹی۔ اے پام نے سنہ ۱۸۹۰ء میں یہ تحقیق کیا تھا کہ جن علاقوں میں دھوپ کمزور یا معدوم ہوتی ہے وہاں پر کساح اور اعوجاج العظام کا مرض زیادہ ہوتا ہے۔ اور جہاں پر دھوپ خوب تیز ہوتی ہے وہاں کساح کا کوئی نشان نہیں ملتا چناں چہ مصری محفوظ نعشوں میں اس مرض کی کوئی علامت نہیں ملتی۔ پھر اسکیمو قوم کے حالات سے اس نے دریافت کیا کہ منطقۂ منجمد کے لوگ اگرچہ اپنے دن تاریک جھونپڑیوں میں گزارتے ہیں۔ لیکن وہ کساح کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ اس کی وجہ یہ معلوم ہوئی کہ اسکیمو مچھلی کا تیل بکثرت استعمال کرتے ہیں اور اس میں حیاتین د کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے جو دھوپ کی کمی کو خوبی سے پورا کر دیتا ہے۔

یورپ کے گزشتہ محاربۂ عظیم میں برلین میں کساح کا مرض پھیل گیا، اس پر جرمن کے ایک ڈاکٹر ہلڈ جنسکی نے اس کا علاج ماورائے بنفشجی شعاعوں سے کرنا شروع کیا جو بہت مفید ثابت ہوا۔ اس پر امریکا کے دو ڈاکٹروں نے الگ الگ تحقیقات سے سنہ ۱۹۲۴ء میں معلوم کیا کہ جس طرح براہ راست ماورائے بنفشجی شعاعوں سے کساح دور ہو جاتا ہے اسی طرح اگر غذا پر یہی شعاعیں ڈالی جائیں اور وہ غذا کساح کے مریضوں کو دی جائے تو بھی مرض دور ہو جاتا ہے۔ اب دریافت طلب امر یہ تھا کہ غذاؤں میں وہ کون سا جزو ہے جو ماورائے بنفشجی شعاعوں کے اثر سے حیاتین د میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ چناں چہ ڈاکٹر لیلی ہیرس نے اغذیہ پر اور اغذیہ کے مختلف اجزا پر باری باری ماورائے بنفشجی شعاعیں ڈالیں۔ اس تحقیق سے معلوم ہوا کہ چربی یا روغن ان شعاعوں کے اثر سے حیاتین د میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اب جو اجزا اغذیہ کے روغنی مادے معلوم تھے ان پر علیحدہ علیحدہ ماورائے بنفشجی شعاعیں ڈال کر دیکھی گئیں تو معلوم ہوا کہ کاڈ لور آئل میں حیاتین د میں تبدیل ہو جانے کی بڑی صلاحیت ہے۔ اس کے بعد بے شمار ناکامیوں اور غلط توقعات کے بعد سنہ ۱۹۳۲ء میں

"ڈی" خالص صورت میں کاڈلور آئل سے علیحدہ کرلی گئی جس کی بلوری قسمیں تھیں۔ اس کا نام Calciferol رکھا گیا۔

ڈاکٹر ہیرس کا قول ہے کہ حیاتین ڈی بے حد قوی التاثیر چیز ہے اور نہایت خفیف مقدار میں ہماری غذا میں پایا جاتا ہے۔ یہ حیاتین کاڈلور آئل سے چار لاکھ گنا قوی ہے۔ اس حساب سے خالص حیاتین ڈی اگر ایک اونس ہو تو دس لاکھ بچوں کی یومیہ مقدار خوراک مہیا ہو سکتی ہے۔ ایک دودھیانی مچھ کا ڈلور آئل میں $\frac{1}{100000}$ اونس سے بھی کمتر حیاتین ڈی موجود ہوتا ہے باقی حصہ میں کوئی تاثیر موجود نہیں اور فقط وزن، بدبو اور بدذائقہ اجزاء پر مشتمل ہے"۔

تیاری کے مراکز کاڈلور آئل کی تیاری کے سب سے بڑے کارخانے جزائر لوفوٹن اور رومسڈل ناروے میں ہیں۔ متحدہ ریاستہائے امریکا، کینیڈا، روس، نیو فاؤنڈلینڈ اور آئس لینڈ میں بھی بہ مقدار کثیر تیار کیا جاتا ہے۔ بازار میں بالعموم دو قسم کے تیل دستیاب ہوتے ہیں۔ ایک کا رنگ زرد ہوتا ہے اور دوسرے کا سیاہی مائل۔ دوا کے طور پر دونوں استعمال ہوتے ہیں مگر فوائد کے لحاظ سے سیاہی مائل تیل قابلِ ترجیح ہے۔

اجزا اور ان کا عضویاتی اثر کاڈلور آئل کے غیر عضوی اجزا میں آیوڈین، برومائن، سلفیورک ایسڈ اور فاسفورک ایسڈ قابلِ ذکر ہیں۔ اس میں صفراوی نمکیات بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ آیوڈین سے اس قوت غیرہ کو مدد ملتی ہے جو غذا کو جزو بدن بنا کر اعضا کی ساختوں میں تبدیل کر دیتی ہے۔ صفراوی نمکیات شامل ہونے کی وجہ سے تیل حیوانی اغشیہ سے بآسانی گزر کر جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوتا ہے کہ کاڈلور آئل بعض دوسرے تیلوں کے مقابلہ میں کہیں زیادہ قابلِ تکسید ہے۔ اس طرح وہ اپنی فوری تکسید سے حرارت غریزی قائم رکھنے میں مدد کرتا اور نسیجوں میں چربی کی مقدار بڑھاتا ہے۔ خون میں سرخ خلیوں کی تعداد بڑھتی ہے اور قلتِ دم (خون کی کمی) کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ کٹلر اور بریڈ فورڈ نے ثابت کیا ہے کہ کاڈلور آئل کیلسیم اور فاسفورس کے استحالہ پر اثر انداز ہوتا ہے اور جسم میں ان کا ذخیرہ محفوظ رکھنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے غالباً اسی لیے مرض کساح میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

جسم کی قوتِ مدافعت بڑھانے کے لیے غذا میں حیاتین ا کا جزو شامل ہونا بہت ضروری ہے اور کاڈلور آئل میں حیاتین کی یہ قسم خاصی زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

طبی فوائد دق وسل کے ابتدائی درجہ اور ان تمام امراض میں جو مریض کا جسم اندر ہی اندر گھلا رہے ہوں کاڈلور آئل کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے فعل استحالہ کی اصلاح ہو جاتی ہے خون میں سرخ دانوں کی تعداد بڑھتی ہے اور جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے لیکن دق کے آخری درجہ میں اس کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ یا تو تیل پینے کے بعد مریض کو قے ہو جاتی ہے یا تیل ہضم ہونے کے بجائے اسہال کے ذریعہ سے خارج ہو جاتا ہے۔ قلت الدم میں کاڈلور آئل کا استعمال بہت مفید ہے۔ یہ اعصاب کو تقویت دیتا اور بے خوابی کی شکایت کو دور کرتا ہے۔ بڑھے ہوئے لمفاوی غدود بشرطیکہ ان میں پیپ نہ پڑی ہو درست ہو جاتے ہیں۔ اگر پیپ بنی شروع ہو گئی ہو تو کاڈلور آئل مریض کی طاقت برقرار رکھتا ہے۔ کساح کے ہر درجہ میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اگر بچوں کو شروع سے مچھلی کا تیل پلایا جائے تو وہ اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ آتشک کے پرانے مریضوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ وجع مفاصل مزمن میں خاص کر ایسی حالت میں کہ جب وہ زیادہ تر عضلاتی ہو، کاڈلور آئل اپنا اثر جلد دکھاتا ہے۔ بعض اطبا نے اسے نقرس میں بھی مفید بتایا ہے۔ مگر تجربات سے یہ رائے زیادہ صحیح نہیں معلوم ہوتی۔

عرق النسا اور درد کمر کے مریضوں کو اسے ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ پھیپھڑوں کے انتفاخ میں اسے اطبا نے مفید پایا ہے۔ جن عمر رسیدہ لوگوں کو دورانِ سر کی شکایت ہو انھیں کاڈلور آئل ذرا سی کونین کے ساتھ دینا چاہیے۔ خنازیری التہاب چشم میں بھی اس کا استعمال فوائد سے خالی نہیں۔ بعض امریکی اطبا آشوب چشم و التہاب قرنیہ میں آنکھوں کے اندر مچھلی کا تیل ٹپکانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

طریقۂ استعمال کاڈلور آئل میں سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ وہ بدبودار اور بدذائقہ ہوتا ہے اگر اس کی بدبو کم کرنے اور ذائقہ مقابلتاً خوشگوار بنانے کی کوشش میں اسے زیادہ صاف کیا جائے تو حیاتین اتلف ہو جاتا ہے اور کاڈلور آئل میں پہلی سی افادیت باقی نہیں رہتی۔ اسی وجہ سے بہت لوگوں کو مچھلی کا تیل پینے سے کراہت ہوتی ہے اور خاص کر بچے تو اس کے نام سے بھی گھبراتے ہیں لیکن یہ دشواری محض عارضی ہوتی ہے۔ اگر چند روز طبیعت پر جبر کر کے تیل پی لیا جائے تو پھر اس کے ذائقہ اور بو کی خرابی محسوس بھی نہیں ہوتی اور طبیعت عادی ہو جاتی ہے۔ بچوں کو مچھلی کا تیل پلانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ گلاس میں دودھ بھر کر چمچے میں تیل کی چند بوندیں

لیں اور چمچے کو آہستگی سے دودھ کے اندر ڈبو دیں۔ تیل تیرتا ہوا گلاس کے بیچ میں آجائے گا قبل اس کے کہ پھیل کر تیل گلاس کے کناروں تک پہنچے بچہ کو جلدی سے پلا دیں۔ پہلا گھونٹ بڑا ہونا چاہیے، تاکہ تیل فوراً معدہ کے اندر پہنچ جائے۔ اس طرح بچے کو اس کا ذائقہ محسوس نہیں ہوگا۔

کاڈلور آئل کے ذائقہ اور بو کی ناگواری سے بچنے کے بعض دوسرے طریقے حسب ذیل ہیں:-

(۱) تیل پینے سے پہلے اور فوراً بعد ہی نمک کی ایک چٹکی منہ میں ڈال لی جائے اس سے صرف یہی نہیں کہ ذائقہ کی خرابی کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ نمک کاڈلور آئل کو جلد ہضم بھی کر دیتا ہے۔

(۲) تیل پینے کے فوراً بعد کچا ٹماٹر چبا لیا جائے۔

(۳) کیپ سولوں میں بھر کر پیا جائے — اگر یہ کیپ سول پانی سے نرم کر لیے جائیں تو نگلنے میں آسانی ہوتی ہے۔

(۴) کھٹے سنترے کا شربت کاڈلور آئل کا ذائقہ زائل کرنے میں لاجواب ہے۔

(۵) سو حصے کاڈلور آئل میں ایک حصہ الائچی کے تیل کی آمیزش کر لی جائے۔ بشرطیکہ بعض نازک مزاج لوگوں کو خود الائچی کا تیل ناگوار نہ ہو۔

(۶) کاڈلور آئل کی ایک خوراک میں نصف سے ایک بوند تک روغن بادام تلخ یا ذرا سی گلیسرین ملا کر پی لیا جائے۔

کاڈلور آئل کے استعمال کا بہترین زمانہ موسم سرما ہے۔ اسے غذا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد پینا چاہیے جب کہ غذا کے اجزا آنت میں اتر رہے ہوں۔ تجربہ کار اطبا کے خیال میں اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے چند قطرے صرف رات کو سوتے وقت پیے جائیں جب طبیعت عادی ہو جائے اور تیل ہضم ہونے لگے تو چند روز بعد اتنی ہی مقدار میں دوپہر کے وقت بھی پییں اور ایک ہفتے تک دونوں وقت پیتے رہیں۔ اس کے بعد اگر کاڈلور آئل کی خوراک بڑھانے کی ضرورت ہو تو قطروں میں اضافہ کے بعد صبح ناشتہ کے بعد بھی پینا شروع کر دیں۔ بعض اطبا مریضوں کو کاڈلور آئل صرف ایک ہی وقت پلاتے ہیں اور پانچ چھ قطروں سے شروع کر کے رفتہ رفتہ اس کی خوراک بڑھاتے ہیں۔

کاڈلور آئل کا استعمال صرف اسی وقت مفید ثابت ہو سکتا ہے جب وہ ہضم ہو کر جزو بدن ہو جائے لہٰذا مقدار کا تعین کرتے وقت دیکھ لینا چاہیے کہ مریض کے معدہ میں کس قدر تیل ہضم کرنے کی قوت ہے۔ خوراک کے زیادہ ہو جانے کی ایک ظاہری نشانی یہ ہے کہ مریض کو تیل پینے کے بعد یا تو ابکائیاں آنا شروع ہوتی ہیں یا دست آجاتے ہیں اور عام طور پر تیل معدہ میں نہیں ٹھیرتا ایسی صورت پیدا ہو جائے پر مقدار فوراً کم کر دینی چاہیے۔ بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو ضعف معدہ یا زیادہ ذکی حس ہونے کی وجہ سے کاڈلور آئل کی معمولی مقدار بھی ہضم نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگوں کو یہ تیل پینے کے فوراً بعد ایک چمچہ کمپاؤنڈ ٹنکچر آف کارڈیمم پانی میں ملا کر پی لینا مفید ہے اس طرح تیل بآسانی ہضم ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو مے نوشی سے عار نہ ہو وہ کاڈلور آئل میں برانڈی یا وسکی ملا کر اسے زود ہضم بنا سکتے ہیں اگر تیل کے استعمال سے بھوک بند ہو جائے یا ہاضمہ میں فتور محسوس ہو تو اس کا استعمال فوراً بند کر دینا چاہیے۔

کاڈلور آئل کی اقسام کاڈلور آئل بازار میں خالص شکل کے علاوہ مختلف ایملشنوں، پائکریٹائزڈ اور مالٹڈ شکلوں میں بھی دستیاب ہوتا ہے بعض قسمیں تو اس قدر صاف شدہ ہوتی ہیں کہ ان میں ذائقہ باقی ہی نہیں رہتا۔ اصل فائدہ خالص تیل ہی سے حاصل ہو سکتا ہے لیکن اگر خالص تیل پینا آسان نہ ہو تو بدرجہ مجبوری کوئی ایسی قسم منتخب کرنی چاہیے جس میں تیل کی مقدار کافی ہو۔ جو قسم مچھلی کے تیل کی بو اور ذائقہ سے بالکل محروم ہو اس کا استعمال طبی اعتبار سے بے کار ہے۔

خالص تیلوں میں (Southal) اور (De Jong) کے کاڈلور آئل اچھے ہوتے ہیں۔ ایملشنوں میں کیپلر کا ایملشن ہندوستان میں زیادہ رائج ہے لیکن اس سے بہتر (Emulsion Olci Morrhuae) ہے جس میں کاڈلور آئل کی مقدار پچاس فی صدی ہوتی ہے۔ مچھلی کے تیل کی ان بہت سی قسموں میں جنہیں مکمل ایملشن سمجھا جاتا ہے کاڈلور آئل سے کہیں زیادہ مقدار آئس لینڈ کا اگا یا صمغ عربی کی ہوتی ہے۔

پائکریٹائزڈ تیل بشرطیکہ ان میں تیل کی مقدار کافی ہو عام طور پر ایملشنوں سے بہتر ثابت ہوتے ہیں اور وہ بآسانی ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔

کاڈلور آئل سے انجکشن اور ضماد اب تک کاڈلور آئل مریضوں کو پلایا ہی جاتا تھا۔ لیکن تازہ تجربات ثابت ہوا ہے کہ اسے ضماد اور انجکشن کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے اور اس انکشاف کا سہرا مشہور امریکی میک کانکے اور اے۔ این بیانی کے سر ہے۔ سب سے پہلے ڈاکٹر میک کانکے نے سنہ ۱۹۳۰ء میں دریافت کیا تھا کہ اگر زخموں پر مچھلی کا تیل چھڑ دیا جائے تو وہ جراثیم کی سمیت سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس نظریہ کی روشنی میں ڈاکٹر بیانی نے لیور ڈیل سینٹوریم میں دق کے مریضوں پر تجربات کا نیا سلسلہ شروع کیا اور اکیانوے مریضوں پر آزمائش کے بعد اعلان کیا کہ جو لوگ حلق اور پھیپھڑے کی سل میں مبتلا ہیں اگر ان کے گلوں کو صرف کاڈلور آئل کی پچکاری کے ذریعے صاف کر دیا جائے تو ان کی اکثریت بغیر کسی دوسری دوا کے تن درست ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر بیانی نے اپنے تجربات کے لیے اکیانوے مریض منتخب کیے تھے ان کی بڑی تعداد پھیپھڑوں کے علاوہ گلے کی سل میں بھی مبتلا تھی۔ طریقۂ علاج یہ تھا کہ مریضوں کو سینے ٹوریم میں داخل کرنے کے بعد کوئی دوا نہیں دی جاتی تھی۔ صرف ان کے گلے معمولی پچکاری کے ذریعے کاڈلور آئل سے دھو دیے جاتے تھے۔ سلسلۂ علاج دو ماہ سے ڈیڑھ سال تک جاری رہا۔ چوبیس مریضوں کی حالت افاقہ پذیر نہ ہوئی اور دو زمانۂ علاج ہی میں مر گئے۔ بیالیس مریضوں کو بہت زیادہ فائدہ ہوا اور پچیس مریض اس دلچسپ اور بالکل نئے طریقۂ علاج سے بالکل تن درست ہو گئے۔

اس سلسلہ میں دو مزید تجربات کا اظہار بھی دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ ایک عورت کے گلے میں درنی ثبور کی اس قدر کثرت تھی کہ سارا گلا متورم ہو گیا تھا اور وہ کوئی چیز بھی نہیں نگل سکتی تھی۔ اس کے گلے کو روزانہ ڈوبیں سولیوشن سے صاف کر کے تین بار کاڈلور آئل پچکاری کے ذریعے زخموں پر چھیڑکا گیا۔ چوتھے ہفتے حلق کے زخم اچھے ہو گئے اور کوئی چیز نگل نہ سکنے کی شکایت باقی نہ رہی۔

اسی طرح ایک مریض کی زبان پر سل کی جراحتیں نمودار تھیں وہ صرف مچھلی کے تیل کی مالش سے رفع ہوئیں۔

غدودوں کو جراثیم سل کی سمیت سے پاک کرنے کے لیے کاڈلیور آئل کا انجکشن بہت مفید ثابت ہوا۔ خارپرا (دوار الذئب۔ لیوپس) میں بھی یہ انجکشن فوائد سے خالی نہیں۔ مثانہ کی دق میں بھی مچھلی کے تیل کے انجکشنوں کی آزمائش کی گئی ہے۔ لیکن اب تک کوئی خاص کامیابی نہیں ہوئی +

(ادارہ)

ڈیجی ٹیلس

از جناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی ، لاہور

ہمارے کالج کے ایک ماہر پروفیسر بیس پچیس دواؤں کو انگلیوں پر گن کر فرمایا کرتے تھے کہ اگر ان دواؤں کے علاوہ باقی دواؤں کو دریا میں ڈال دیا جائے تو اس سے کسی کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ بلکہ انسان بے کار دواؤں کے بوجھ سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ کونین، ایمی ٹین، مارفیا، پوٹاسیم برومائیڈ، پوٹاسیم آیوڈائیڈ، سوڈا سیلی سلیٹ، کلوروفارم، سنکھیا، پارہ، ڈیجی ٹیلس وغیرہ کے وہ بہت مداح تھے۔ اور بلاشبہ یہ ایسی دوائیں ہیں جن کی منفعت محتاج بیان نہیں۔ ڈیجی ٹیلس انگریزی طریقہ علاج میں ایک نہایت ضروری اور چوٹی کی دوا ہے۔ ہم آپ کو اس کے متعلق کچھ بتاتے ہیں۔

مَنبت یورپ، برطانیہ اور ہمالیہ کے بعض مقامات۔

صفات ڈیجی ٹیلس کے پتے چار سے بارہ انچ لمبے اور تقریباً چھ انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ ان پتوں کی شکل بیضوی، کنارے دندانہ دار، اوپر کی سطح ہلکی سبز اور خفیف رؤیں دار اور نیچے کی سطح زردی مائل اور بکثرت رؤیں دار ہوتی ہے۔ بو ہلکی اور چائے جیسی اور ذائقہ نہایت تلخ اور ناگوار ہوتا ہے۔ ڈیجی ٹیلس کے پتے درخت سے پھول آنے کے وقت توڑ لیے جاتے ہیں اور خشک کر کے محفوظ کر لیے جاتے ہیں

برگ ڈیجی ٹیلس میں پانچ مختلف جواہر پائے جاتے ہیں :-

(۱) ڈیجی ٹونین (Digitonin) یہ جزو قلب پر مضعف اثر کرتا ہے اور پانی میں قابل حل ہے۔

(۲) ڈیجی ٹے لین (Digitalin) یہ محرک قلب جوہر ہے اور پانی میں قابل حل ہے۔ یہ دانہ دار سفوف کی شکل میں علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔

(۳) ڈیجی ٹاکسین (Digitoxin) یہ سب سے قوی الاثر جوہر ہے جو نہایت زہریلا ہوتا ہے۔ یہ جسم میں جمع ہوتا رہتا ہے اور یکایک سمی علامات پیدا کر دیتا ہے۔

(۴) ڈیجی ٹین (Digitin) یہ ایک قلمی جوہر ہے اور بے اثر ہے۔

(۵) ڈیجی ٹے لائن۔ (Digitaline) یہ جوہر سفوف کی شکل میں پایا جاتا ہے۔ اس میں جسم کے اندر جمع ہونے کی کوئی خاصیت موجود نہیں۔

ڈیجی ٹیلس کی تاثیرات :- (۱) **معدہ وامعا :-** تھوڑی مقدار میں ڈیجی ٹیلس کا اثر معدہ وامعا پر کچھ نہیں ہوتا، لیکن اس کی بڑی خوراکوں سے قے اور دست آنے لگتے ہیں۔

(۲) **خون :-** اس دوا کے جوہر مؤثرہ خون میں فوراً جذب ہو جاتے ہیں لیکن خود خون پر ان کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

(۳) **قلب :-** ڈیجی ٹیلس کا اثر قلب اور شرائین ہر دو پر ہوتا ہے۔ چناں چہ قوت انقباض قلب ڈیجی کے استعمال سے اتنی قوی ہو جاتی ہے کہ اگر اس کو مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تو دل اس قدر زور سے سکڑتا ہے کہ اس کے اندر خون کا ایک قطرہ بھی باقی نہیں رہتا۔ پس حرکات قلب اگر غیر منظم ہوں تو ڈیجی ٹیلس کے استعمال سے وہ منظم ہو جاتی ہیں اور نبض بھی قوی ہو جاتی ہے۔

(۴) **بلڈ پریشر :-** ڈیجی ٹیلس کے استعمال سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

(۵) **تنفس اور حرارت جسم :-** جب ڈیجی ٹیلس کو سمی مقدار میں استعمال کیا گیا ہو تو ایسی حالت میں سانس دقت سے آنے لگتا ہے اور جسم کی حرارت کم ہو کر بدن ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سمی مقدار خوراک سے دردسر، دوران سر، ثقل سماعت اور فتور بصارت کے عوارض بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔

(۶) گردوں پر ڈیجی ٹیلس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے۔ لیکن پیشاب کی ترکیب پر اس دوا کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ —— ڈیجی ٹیلس کو جب زیادہ عرصہ تک اور متواتر استعمال کیا جائے تو بعض اوقات اس سے یکایک زہریلی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ گردوں کے عروق سکڑ جانے سے اس کا اخراج دیر میں ہوتا ہے (جسم سے ڈیجی ٹیلس کا اخراج زیادہ تر گردوں کے ذریعہ سے ہوتا ہے) اور اس کے اجزاء مؤثرہ خون میں جذب ہوتے رہتے ہیں۔ پس جب وہ زیادہ مقدار میں جمع ہو جاتے ہیں تو یکایک زہریلی علامات پیدا کر دیتے ہیں۔ اس دوا کے جسم میں جمع ہونے کی پہلی علامت یہ ہوتی ہے کہ پیشاب کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

فوائد ڈیجی ٹیلس امراض قلب میں ایک نہایت مفید دوا ہے۔ چناں چہ التہاب عضلہ القلب (مایوکارڈائٹس) التہاب التامور (پیری کارڈائٹس) اور التہاب غشاء مبطن القلب (اینڈوکارڈائٹس) کے ابتدائی درجات میں خواہ ان کے ہمراہ کوئی صمام قلب ناقص ہو یا نہ ہو ڈیجی ٹیلس حرکت قلب کو منظم کرنے اور قلب کو تسکین دینے میں مدد دیتی ہے۔ صماماتِ قلب کے امراض میں یہ ایک نہایت مفید دوا ہے۔ پھیپھڑوں کے مزمن امراض میں جب دورانِ خون کے نقص سے دل کا دایاں جوف پھیل گیا ہو تو اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

امراض گردہ خاص کر ورم گردہ مزمن میں ڈیجی ٹیلس کا استعمال بطور مدر بول خالی از خطرہ نہیں۔ کیوں کہ ایسی حالت میں گردے کے عروق کو پھیلانا مناسب نہیں ہوتا۔ اسی طرح برائٹس ڈیزیز میں ڈیجی ٹیلس کا استعمال یقیناً مضر ہے۔ کیوں کہ اس سے شریانی دباؤ زیادہ ہو جاتا ہے اور جریانِ خون دماغی ہونے کا احتمال رہتا ہے۔

فقر الدم (خون کی کمی) میں جب رات کو نیند نہ آتی ہو اور دن کو غنودگی سی رہتی ہو ڈیجی ٹیلس کے استعمال فائدہ ہوتا ہے۔

انتباہ:- (۱) اس کو بلا وقفہ اور مسلسل ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیے۔

(۲) جب تک طبیب مریض کو اکثر اوقات نہ دیکھ سکتا ہو ڈیجی ٹیلس بڑی خوراکوں میں استعمال نہ کریں۔

(۳) جب شرائین کی ساخت چربیلی یا پنیری ہو جائے یا جب قلب کی ساخت چربی میں بدل جائے یا برائٹس ڈیزیز (سوزش گردہ) کی بڑھی ہوئی حالت ہو تو ڈیجی ٹیلس کا استعمال بالکل جائز نہیں۔

ڈیجی ٹیلس کے آفیشل مرکبات :- (۱) انفیوژن آف ڈیجی ٹیلس (خیساندہ دیجتال)

بنانے کی ترکیب :- برگ ڈیجی ٹیلس خشک کردہ کا سفوف نمبر ۲۰ بقدر ۶۰ گرین، کھولتا ہوا پانی ایک پائنٹ، ملا کر ڈھکے ہوئے برتن میں ۱۵ منٹ تک رکھیں۔ پھر چھان لیں۔ مقدار خوراک ۲ سے ۴ ڈرام۔

(۲) ٹنکچر ڈیجی ٹیلس (صبغہ دیجتال)، خشک برگ ڈیجی ٹیلس کا ۲۰ نمبر کا سفوف ½ ۲ اونس، الکحل (۶۰ فی صدی) ایک پائنٹ بذریعہ پرکولیشن ٹنکچر تیار کریں۔ اس ٹنکچر کی رنگت گہری سبز ہوتی ہے۔ مقدار خوراک ۵ سے ۱۵ منم۔

ڈیجی ٹیلس کے چند مفید نسخے

گاٹیز پلز:- برگ ڈیجی ٹیلس مسفوف ایک گرین، سلا مسفوف ایک گرین، پل ہائیڈرارجرائی ایک گرین۔ اس کی ایک گولی بنالیں۔ سوء القنیہ اور استسقاء زقی کے لیے مفید ہے۔

(۲) **بیلیز پلز:-** ڈیجی ٹیلس مسفوف ½ گرین، سلا مسفوف ایک گرین، مرکری پل ۲ گرین۔ اس کی ایک گولی بنالیں۔ سوء القنیہ اور استسقاء زقی کے لیے مفید ہے۔

(۳) **ہیمن پلز:-** کونین سلفیٹ ایک گرین، برگ ڈیجی ٹیلس مسفوف ½ گرین، اوپیم ⅛ گرین، ہلوا ایپکاک ½ گرین۔ سیرپ گلوکوز حسب ضرورت۔ ایک گولی بنالیں۔ امراض قلب میں بہت مفید ہے +

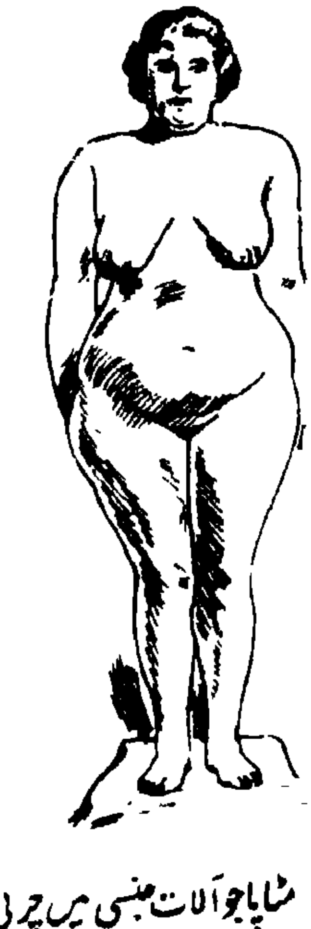
مٹاپا

مٹاپا یا جسم میں چربی کا بڑھ جانا ایک مرض ہے ، جس کا عام سبب غذا کی زیادتی ہے ۔ اس کی علامات کی تفصیل غیر ضروری ہے ۔ جسم میں غیر ضروری چربی کی مقدار کا زیادہ ہو جانا اور اس سے جسمانی ہیئت کا بگڑ جانا ، معمولی جسمانی حرکت یا چلنے پھرنے سے سانس پھولنے لگنا ، تھکن جلد جلد ہو جانا ۔ اعضا میں سناؤ ، استسقا لحمی ، چکر آنا وغیرہ سے مٹاپے کے مریض کو فوراً پہچانا جا سکتا ہے ۔ ان ظاہری علامتوں کے علاوہ مٹاپے کے مریض قلب ، گردہ ، جگر اور پتہ وغیرہ کے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں ذیابطیس شکری اور بدہضمی کے علاوہ اعصاب اور مراکز اعصاب کے بہت سے عوارض مٹاپے کے مریض کا عرصۂ حیات تنگ کرتے رہتے ہیں۔

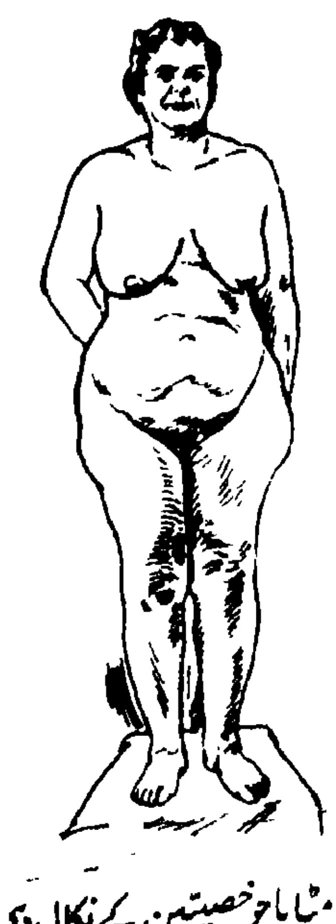
اس میں تو کچھ شک ہی نہیں ہے کہ دُبلے اور درمیانی جسم کے آدمی کے مقابلہ میں موٹے آدمی کی زندگی پر کم بھروسا کیا جا سکتا ہے ۔ ڈاکٹر ڈبلن لکھتا ہے کہ جسم کے وزن کو قابو میں نہ رکھنے کی سزا یہ ملتی ہے کہ موتوں کی شرح اموات کا اوسط عام شرح اموات سے ایک چوتھائی سے تین چوتھائی تک زیادہ بڑھ جاتا ہے ۔

مٹاپے کی قسمیں!

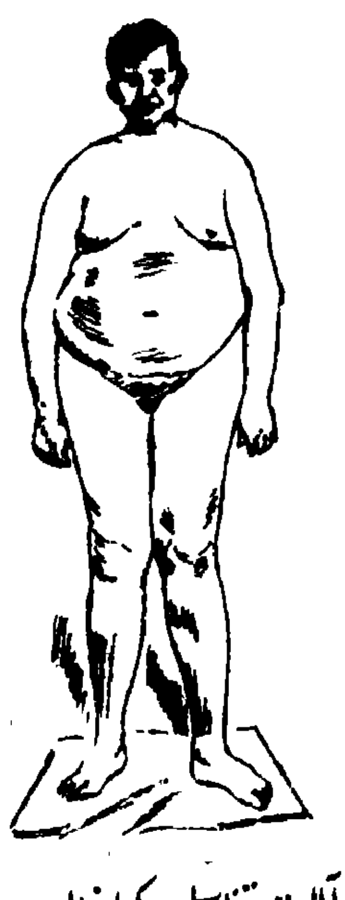
کلی طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ موٹا آدمی موٹا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ اس کی غذا یعنی قوت کی درآمد اس کی قوت برآمد یعنی جسمانی کام کاج اور مشقت سے زیادہ ہوتی ہے ۔ یہ صحیح کہ اگر دو اشخاص کو ایک ہی نوع کی غذا دی جائے تو چربی کی مقدار پیدا کرنے اور



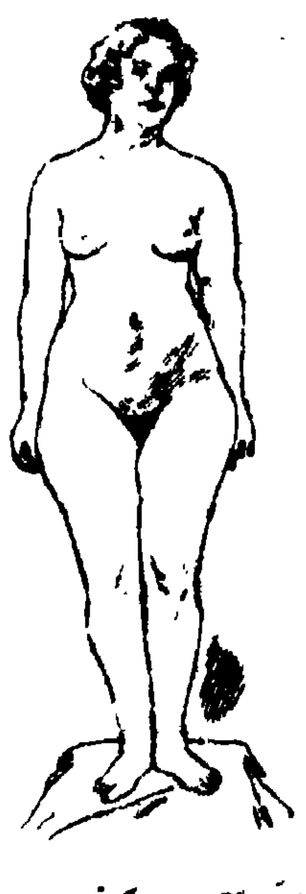
مٹاپا جو آلات جنسی میں چربی کی مقدار زیادہ ہو جانے سے پیدا ہوتا ہے ۔



مٹاپا جو خصیتین کے نکال دیئے جانے یا انکی عدم موجودگی سے پیدا ہوتا ہے ۔



آلات تناسل کے افعال میں فتور واقع ہو جانے کی وجہ سے پیدا شدہ مٹاپا



زنانہ آلات تناسل کے فعل میں جب نقص پیدا ہو جاتا ہے تو عورت پر اس قسم کا مٹاپا چڑھ جاتا ہے

جمع رکھنے کے معاملہ میں ان دونوں کے درمیان ایک بیّن فرق ہوگا اور یہ بھی ہوسکتا ہے کہ اس فرق کا باعث جسمانی مشقت کی کمی و بیشی ہو۔ لیکن یہ بھی ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ اس باب میں ان دونوں کی جسمانی ساختوں کی اہمیت کچھ کم قابلِ لحاظ نہیں ہے۔

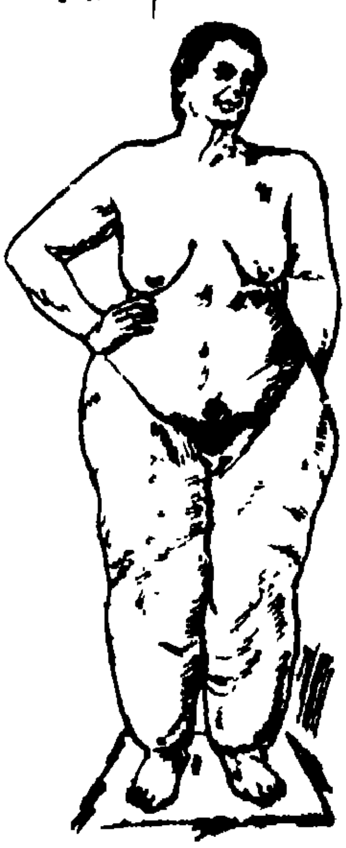
عام طور پر مٹاپے کی دو قسمیں عام سمجھی جاتی ہیں ایک کو اصطلاحاً برنمو یعنی باہر سے نمو پانے والا (Exogenous) اور دوسری کو درنمو یعنی اندر سے نمو پانے والا (Endogenous) کہتے ہیں۔ برنمو مٹاپا وہ ہے جس میں ابتدائی طور پر جسم میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس قسم کے موٹے لوگ اپنی ضرورت سے زیادہ جسم کو غذائیت پہنچاتے رہتے ہیں۔ زیادہ تر ایسے لوگ جنھوں نے تمام عمر جفاکشی کی زندگی بسر کی ہو اور یکایک انھیں آرام اور بے عملی کی زندگی میسر آجائے اور معذور ہوجائیں تو وہ موٹے ہونے لگتے ہیں۔ بھوک اور غذا کی حالت و مقدار بدستور رہتی ہے مگر اس سے پیدا ہونے والی قوت کے خرچ کے مواقع گھٹ جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قوت (انرجی) پیدا تو زیادہ ہوتی ہے لیکن خرچ کا اوسط کم ہوجاتا ہے۔ اس بنے اس فالتو چیز کا مظاہرہ جسم کے اندر چربی کی شکل میں ہوتا ہے۔ اس قسم کے مٹاپے کو "سادہ" اور "غذائی مٹاپا" بھی کہا جاسکتا ہے۔

وہ تمام جسم جن میں چربی کو زیادہ سے زیادہ جمع کرنے اور غیر معمولی رفتار سے اسے جسم میں پھیلانے کی صلاحیت پائی جاتی ہے درنمو یعنی اندر سے نمو پانے والے مٹاپے میں مبتلا کہلاتے ہیں۔ غدود کی تحقیقات نے مٹاپے کو غدودی فتور کا نتیجہ قرار دیا ہے۔ اس لیے ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ غدودی مٹاپا درنمو مٹاپے کا موجب ہوتا ہے یا وہ آخرالذکر کو ممتاز کرتا مگر یہ بات یقینی ہے کہ برنمو یا غذائی مٹاپے کے مریضوں کی تعداد درنمو اور غدودی مٹاپے کے مبتلاؤں سے کہیں زیادہ ہے۔

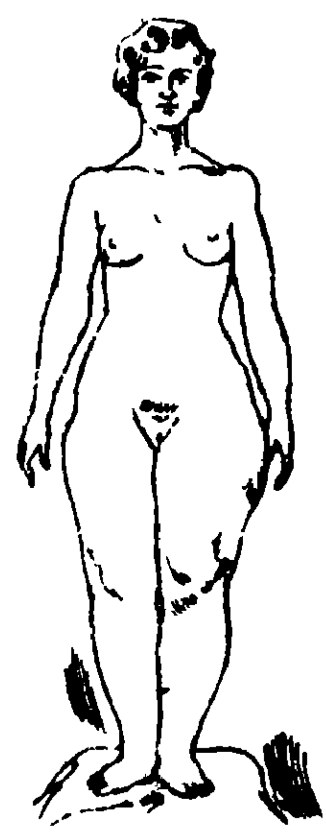
آڈب کہتا ہے کہ بہت سے لوگ اس قسم کے ہوتے ہیں کہ ان کے جسم کے غدود کی اندرونی رطوبتیں ایسی بڑھ جاتی ہیں کہ ان کی بھوک میں ہمیشہ تیزی رہتی ہے لیکن کام کرنے کی بھوک انھیں اس تیزی سے نہیں لگتی۔ اس صورت حال کا جسم کے تین غدودوں سے قریبی تعلق ثابت ہوچکا ہے۔ (۱) غدہ درقیہ (تھائرائڈ گلینڈ) (۲) غدود تناسلیہ (سیکس گلینڈز) (۳) غدہ نخامیہ (پچوٹری گلینڈ)۔

غدۂ درقیہ اور مٹاپا

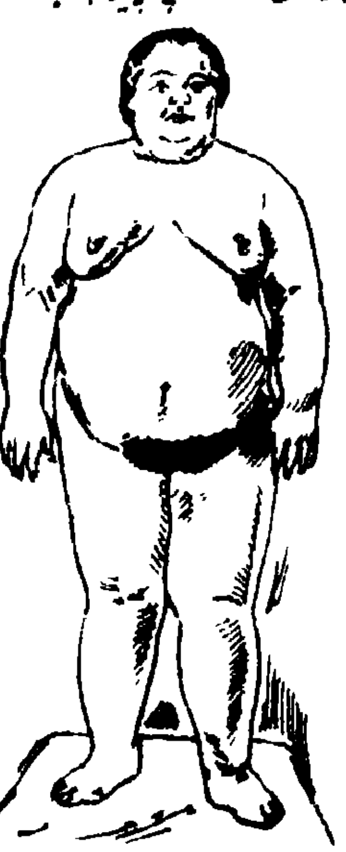
عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ غدۂ درقیہ کے فعل میں اگر کوئی فتور ہو تو اس سے مٹاپا پیدا ہوجاتا ہے اور یہ بھی عام طور پر خیال



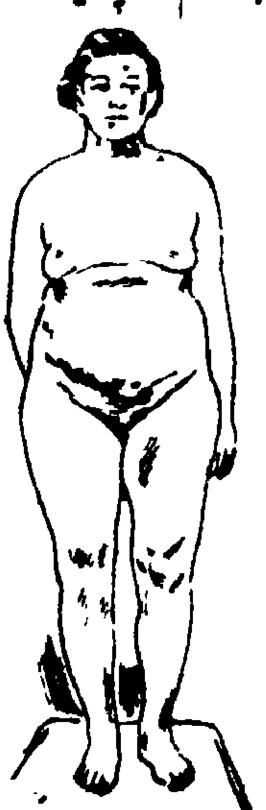
اس قسم کا مٹاپا عام غدود کے فعل میں نقص پیدا ہوجانے سے پیدا ہوتا ہے



جسم میں چربی کے تقسیم اور اس کے استحالہ کی خرابی سے پیدا شدہ مٹاپا



غدہ نخامیہ اور غدہ درقیہ دونوں کے فعل میں نقص آجانے سے اس قسم کا مٹاپا پیدا ہوتا ہے



غدہ درقیہ کے قصور کی وجہ سے نسیجوں میں مخاطی مادہ جمع ہوجاتا ہے اور پھر اس قسم کا مٹاپا ہوجاتا ہے۔

پایا جاتا ہے کہ اکثر موٹے آدمیوں میں غذا کے استحالہ میں عمومی کمی پائی جاتی ہے۔ مگر اب اس بات کو بہت سے لوگ تسلیم نہیں کرتے۔ شارٹ اور جانسن بے شک اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اگر جسم میں پانی یا چربی بڑھ جائے تو استحالۂ غذا میں کمی کی صورت کا اظہار نہیں ہوتا اور نہ یہ ثابت ہوتا ہے کہ جسم کو مطلوبہ توانائی اور حرارت حاصل ہو رہے ہیں۔ یہ لوگ نہایت احتیاط کے ساتھ تجربہ کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ چربی بہت زیادہ کارآمد چیز نہیں ہے اور حرارت جسمانی کو پیدا کرنے میں کوئی خاص حصہ نہیں لیتی۔ بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ چربی ایک طفیلی چیز ہے اور اندرونی ساختوں سے اپنے لیے حرارت حاصل کرتی ہے۔ اس لیے وہ حرارت چرانے اور جسم پر غیر معمولی بار ڈالنے کا باعث بنتی ہے۔ ان اطبا نے یہ معلوم کیا کہ آرام کی حالت میں موٹے آدمیوں کی کل میزان حرارت عمومیت سے متجاوز ہوتی ہے۔ ان لوگوں نے بہت سے موٹے آدمیوں (عام وزن سے ۲۲ فی صدی زیادہ وزن کے لوگوں) پر تجربہ کیا اور معلوم کیا کہ ان کی استحالۂ غذا کی کیفیت ۱+ تھی جب کہ آرام کی حالت میں حرارت پیدا کرنے کی کل مقدار معمول سے ۲۲،۵ فی صدی زیادہ ہو گئی۔ اس کا مزید ثبوت اس بات سے بھی ملا کہ جب ان موٹے لوگوں کے جسم کم کر دیے گئے تو ان کے جسم کی پیدائشِ حرارت کی میزان معمول پر آ کر قائم ہو گئی۔ دس مریضوں کو لیا گیا تھا جن کے وزن معمول سے ۱۰۰ یا ۱۲۰ فیصدی زیادہ تھے اور امتحان کرنے پر یہ معلوم ہوا کہ ان کی بنیادی استحالۂ غذا کی کیفیت منفی چودہ (۱۴-) تھی۔ فی الحقیقت اس گروہ کے لوگوں میں کل پیدائشِ حرارت معمول سے ۳۰ فی صدی زیادہ تھی۔

مٹاپا بالعموم غدودی فتور (خصوصاً غدۂ درقیہ کے فتور) کے باعث پیدا ہوتا ہے اور اس کی خصوصیت ریشوں کی عمومی تقسیم ہے۔ یہاں لفظ "ریشہ" دانستہ استعمال کیا گیا ہے کیوں کہ اوذیماءِ مخاطیہ (Myxedema) میں جو فاضل مادّہ پایا جاتا ہے اسے چربی نہیں کہا جا سکتا۔ اوذیماءِ مخاطیہ کے ریشے خصوصیت کے ساتھ غدہ درقیہ کے فتورِ فعل کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ ایسی حالت میں بھوک رُک جاتی ہے اور نمایاں مٹاپا ظاہر نہیں ہونے پاتا۔

غدودِ تناسلی کا فتور اور مٹاپا

ایسا مٹاپا بالعموم اختہ ہونے کی حالت، کے فوراً بعد، بچہ ہونے کے فوراً بعد اور حیض بند ہو جانے کے بعد شروع ہوتا ہے۔ یہ چیز عموماً خواجہ سراؤں میں بھی پائی جاتی ہے۔ ایسے حالات میں بعض دفعہ اس بات کا صحیح اندازہ نہیں لگایا جا سکتا کہ آیا اس مٹاپا کا باعث غدودِ تناسلی کی خرابی یا عدم کارکردگی ہے یا وہ اس کے ثانوی اثر کا نتیجہ ہے جو غدۂ درقیہ پر پڑتا ہے۔ چربی عموماً پیٹ، سرین اور کولھوں کے گرد زیادہ پائی جاتی ہے۔ غدہ تناسلی کے فتور کے باعث جو مٹاپا پیدا ہوتا ہے اس میں نامردی کی علامات، یا کچھ غیر معمولی ثانوی جنس کی عادات کا پیدا ہو جانا اور متحرک احشائ کے نقائص ظاہر ہوتے ہیں۔ ان علامتوں سے ہم تشخیصِ مرض میں مدد حاصل کر سکتے ہیں اور علاج کرنے میں ہمیں کافی آسانی ہو سکتی ہے۔

غدّہ نخامیہ اور مٹاپا

غدہ نخامیہ کے وظائف میں اگر فرق پڑ جائے تو اس کا اثر جسم میں چربی کے اضافہ کی صورت میں ضرور ظاہر ہوتا ہے اور اس بارے میں ہم بخوبی کہہ سکتے ہیں کہ یہ چیز کم و بیش ہر حالت میں درست ثابت ہوتی ہے۔ اس کی سب سے بڑی اور قدیم مثال جو ہم اس موقع پر دے سکتے ہیں وہ فراحلخ (Frohlich) کے بیان کردہ "قِرانُ الاعراض" (Syndrome) کا پیدا ہو جانا ہے جو طلوعِ بلوغ کے وقت دونوں جنسوں میں پیدا ہو جاتا ہے اور ہر عمر میں ہو سکتا ہے اسی طرح کشنگ (Cushing) کے "قِرانُ الاعراض" کو بھی ہم مٹاپے کی ایک خصوصی حالت سے متعلق بتا سکتے ہیں جس میں چربی کی تقسیم بالعموم نہایت نمایاں ہوتی ہے۔ چربی کی مقدار چہرہ، گردن، دھڑ اور پیٹ پر زیادہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر چہرہ اور گردن کی چربی زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

فراحلخ کے بیان کردہ "قِرانُ الاعراض" کی مثالوں میں ہم دیکھیں گے کہ چربی کی زیادتی، کندھوں، سینہ، توند، سرین اور کولھوں پر ہو گی۔ بالعموم ایسے موٹے لوگوں کے ہاتھ پیر جسم کے دیگر اعضائ کے مقابلہ میں چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں اور انگلیاں لمبی اور پتلی دکھائی دیتی ہیں۔ اس گروہ کے لوگوں میں ذہنی انقباض بہت کم پایا جاتا ہے اور بجز اس کے کہ ان کے غدۂ نخامیہ کے اندرونی

غدود کی کارکردگی پیدائش میں نقص پایا جاتا ہو، وہ لوگ نازک خدوخال کے ہوتے ہیں اور ان کے قد بھی متوسط پائے جاتے ہیں۔ ایسے اشخاص کے بعض حصوں میں سینہ وغیرہ پر بال زیادہ پیدا ہونے کا رجحان بھی پایا جاتا ہے۔ عمومی استحالۂ غذا کی کمی، لیکن کاربوہائیڈریٹ والی چیزوں کو برداشت کرنے کی غیر معمولی صلاحیت ایسے لوگوں میں دیکھی گئی ہے۔ ایسے لوگوں کو بالغ ہونے میں بھی دیر لگتی ہے، اور آلاتِ تناسلی کی تکمیل بھی دیر سے ہوتی ہے بلکہ ثانوی جنسیت کے آثار بھی دیر میں دکھائی دیتے ہیں۔

گرن نے یہ معلوم کیا کہ توارث کا بھی انسان کے جسم پر اثر ضرور پڑتا ہے۔ مٹاپے کے ۷۰ فی صدی مریض ایسے نکلے جن کے ماں اور باپ دونوں یا دونوں میں سے کوئی ایک ضرور موٹے تھے۔ ایک منضبط گروہ بے شک ایسا بھی پایا گیا جس میں ۲۰ فی صدی لوگ کسی ایک وراثت کے مالک تھے۔ بہرحال یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اگر کوئی ماں باپ موٹے ہیں تو اس کی صاف وجہ یہ ہے کہ علاوہ اور کسی چیز کے وہ کھاتے زیادہ ہیں اور بچے بھی (غالباً) اپنے والدین کی دیکھا دیکھی زیادہ کھانے لگتے ہیں اور اس طرح ان کے جسم میں چربی کا فاضل حصہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چیز بڑھتی رہی تو ایک نسل کے بعد دوسری نسل کو ملتی رہے گی اور پھر یہ چیز جو درحقیقت ایک کسبی عادت تھی، خاندانی ورثہ بن جاتی ہے۔

مٹاپے کی روک تھام

مٹاپے کے کسی مریض کے سامنے آتے ہی اس پر غور کرنا چاہیے کہ اس میں غددی فتور پایا جاتا ہے یا نہیں۔ علاوہ ازیں مریض کا ایک عام معائنہ اس نیت سے کیا جائے کہ قلب کی کوئی بیماری اور دورانِ خون کی حالت درست ہے یا نہیں، نیز یہ کہ کسی قسم کا اور کوئی پیچیدہ عارضہ تو اسے لاحق نہیں۔

آخری تجزیہ کے وقت یہ بالکل ضروری ہوگا کہ موٹے آدمی کی غذا کم سے کم کر دی جائے اور نہایت قلیل غذا پر اسے زندہ رکھا جائے۔ مطلب یہ ہے کہ جس وظیفہ یا طریقہ نے اسے موٹا کر دیا تھا اس کا بالکل برعکس برتاؤ اب کیا جائے۔ اس قدر کم غذا مریض کو دی جائے کہ وہ اپنے ہی جسم کی چربی کو استعمال میں لانے لگے اور اس کے لیے مجبور ہو تاکہ قوت کی درآمد اور برآمد کے مابین ایک توازن قائم ہو جائے اور فاضل چربی گھلنی شروع ہو جائے۔

جسم گھٹانے کی غذائیں

جسم گھٹانے والی غذاؤں میں حراروں (کیلوریز) کی کمی بالکل ضروری ہے۔ پروٹین، معدنیات اور حیاتینیں حسبِ ضرورت مہیا کی جانی چاہییں۔ بعض حالتوں میں یہ بھی ضروری ہو سکتا ہے کہ عام غذا کے علاوہ حیاتین کے کچھ مرکبات بھی دیے جائیں۔ بلکہ اطبا تو اس بات کی خاص رعایت رکھتے ہیں کہ محدود غذاؤں کے ہمراہ اہم حیاتینوں کی ایک مناسب مقدار بھی ضرور ملتی رہے۔ ڈاکٹر سنڈر نے یہ بتایا ہے کہ ایک مریض کی غذا محدود اور کم سے کم کر دی گئی جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ اسے بیری بیری کا مرض ہو گیا۔

جسم کو گھٹانے کے لیے بعض غیر متوازن غذاؤں کی وجہ سے جلد کی سختی اور کھردرے پن کے علاوہ بہت سے عوارض کا خطرہ ہے۔ اس لیے احتیاطی تدابیر کا ذہن نشین رکھنا بہت ضروری ہے۔ اگر ایسے حالات کو روکنا مقصود ہو تو اس بات کا خیال رکھا جائے کہ جو غذائیں تجویز ہوں ان میں پروٹین اور معدنی اجزا کی کمی نہ ہو۔ ایسا کرنا جسم کو حیاتین اور معدنیات کی ایسی مقدار بہم پہنچاتا ہے کہ کمی خوراک سے پیدا ہونے والے امراض رک جاتے ہیں۔

دودھ اور کیلے کی غذا مٹاپے کی روک تھام اور چربی کی اصلاح کے لیے غذاؤں کا مسئلہ بہت چھان بین کا موضوع رہا ہے۔ تجربہ سے یہ دیکھا گیا کہ دودھ اور کیلے کی یک جائی خوراک مکمل غذا ہے۔ چھ کیلے اور ایک ہزار کیوبک سینٹی میٹر دو بھرے ہوئے گلاس مکھن نکلے دودھ کے اگر استعمال کیے جائیں تو درست ہے۔ اس غذا سے انسان کے جسم کو ۹۵۰ کیلوریز ملتی ہیں۔ نیز ۴۴ گرام پروٹین ۲۰ گرام چربی اور ۱۷۰ گرام کاربوہائیڈریٹس بھی دست یاب ہوتے ہیں۔

ہیرپ مشورہ دیتا ہے کہ علاج کے پہلے دس پندرہ دن تک صرف یہی غذا دی جائے لیکن اس کے بعد دو یا تین ہفتوں تک غذا اس سے زیادہ خوراک مریض کو دی جا سکتی ہے۔ دودھ اور کیلے کی یہ غذا بالکل درست ہے کیوں کہ اس میں چربی قریب قریب

ہوتی ہی نہیں اور ایک ایسی غذا بھی ہو جس میں نمک بھی کم ہوتا ہے۔ جسم کے وزن کا ہلکا ہونا اس سے۔ یہ ذرا ہی ہلکا ہو سکتا ہے چکی بالعموم آہستہ آہستہ ہوتی ہے اور چونکہ یہ غذا سے کافی عاری ہوتی ہے اس لیے جسم میں زیادہ پانی بھی نہیں باقی رہنے پاتا۔ کاربوہائیڈریٹس کی کافی مقدار کا ہونا اس بات کی طمانیت بھی کر دیتا ہے کہ پیشاب میں چربی بالکل زیادہ نہ ہونے پائے۔ اس کا مرتب یہ کہتا ہے کہ دودھ اور کیلے کی غذا اور بھی کئی وجوہ کی بنا پر قابل سفارش ہے۔ مثلاً یہ بات کہ اس پر خرچ نہایت ہی کم آتا ہے اس لیے وہ ہر شخص کی دسترس میں ہے۔ نہایت سادہ ہے اور ہر وقت تیار ہو سکتی ہے۔ اور یہ چیز ہر جگہ دستیاب بھی ہوتی ہے اس میں نمک کے اجزا کم ہیں اور تجربات سے یہ بات بخوبی معلوم ہو گئی ہے کہ اس کا اثر جلد اور نمایاں ہوتا ہے۔

یہ بات کہ یہ غذا ذرا نا کافی ہے بالعموم لوگوں کے ذہن میں آتی ہے۔ لیکن جو لوگ اپنے جسم کو گھٹانے کی فکر میں ہیں انھیں اس اصول کو سمجھ لینا چاہیے کہ بغیر فاقہ کشی اور کمی غذا کے جسم گھٹ نہیں سکتا۔ مکھن نکلے ہوئے دودھ کا ایک گلاس اور دو کیلے ایسے شخص کے لیے کافی عمدہ اور مکمل ناشتہ ہیں۔ اسی طرح دوپہر کو بھی ان چیزوں کی اتنی ہی مقدار بہترین "کھانا" بن سکتی ہو اور اگر کسی طریقہ سے جسم کا وزن گھٹایا جا رہا ہو یا غذا کا اور بندوبست کیا گیا ہو تب بھی اس غذا کے لیے کوئی نہ کوئی مناسب گنجائش نکالی جا سکتی ہے۔

مٹاپے میں دواؤں کا استعمال

غدۂ درقیہ کا علاج اگر اس بات کا یقین ہو جائے کہ غدود کے وظائف کی کمی یا فتور مٹاپے اور چربی کی زیادتی کا باعث ہے تو سب سے پہلے غدۂ درقیہ کے علاج کا انتظام ہو جانا چاہیے اور مریض کی برداشت اور ضرورت کو سامنے رکھ کر دواؤں کو استعمال کرنا چاہیے۔

فتور وظائفِ درقیہ کی حالت اگر کامل طور پر ظاہر نہ ہو تو غذاؤں کی حد بندی کو چھوڑ کر محض غدہ درقیہ کا استعمال نہیں کرانا چاہیے۔ شارٹ اور جانسن نے تحقیق کیا ہے کہ بہت نمایاں طور پر موٹے آدمیوں میں قلب و تنفس کے آلات پر زیادہ دباؤ پڑتا ہے جس کے باعث پیدائشِ حرارتِ جسمانی میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر ایسے موقع پر غدہ درقیہ کا استعمال شروع کر دیا جائے اور غذا روک تھام نہ کی جائے تو اس سے الٹا مضر اثر پڑے گا۔ اگر ایسے مریضوں نے بغیر تحدید غذا کے غدہ درقیہ کا جوہر وغیرہ کا استعمال شروع کر دیا تو وہ اپنے جسم کی ضرورت سے زیادہ غذا کھانے لگیں گے اور جسم گھٹے گا نہیں۔ حالانکہ استحالۂ غذا میں معتد اضافہ ہو جائے گا، خواہ وزن کم ہو یا نہ ہو لیکن یہ بات ضرور ہے کہ درقیہ کے استعمال کے باعث قلب و تنفس کے آلات وغیرہ پر بہت کافی وزن پڑنے لگتا ہے۔ سوائے ایسی حالت کے کہ جسم میں داخل ہونے والی غذائیت کی نہایت سختی کے ساتھ روک تھام کی جائے۔ معین غذائی تحدید کا یہ اثر ہوتا ہے کہ بنیادی استحالۂ غذائی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ چنانچہ شارٹ اور جانسن نے لکھا ہے کہ درقیہ کا استعمال اس وقت تک کے لیے ملتوی رکھا جائے جب تک کہ پہلے غذا کی حد بندی کر کے کمی وزن کا کام شروع نہ کر دیا جائے اور اس طرح استحالۂ غذا میں کمی کرنے کا فعل معتد بہ حیثیت اختیار نہ کرے

جب استحالۂ غذائی کا فعل کم ہونے لگے (محدود معین غذا کے ایک ہفتہ کے بعد) تو جوہر درقیہ کا استعمال شروع کرایا جا سکتا ہے مگر شروع میں "خوراک" کی مقدار کم رکھی جائے اور اس وقت تک اسے جاری رکھا جائے جب تک معین طور پر خوراک کو کم رکھنا ضروری سمجھا جائے اور جب یہ عمل ختم ہو جائے تو درقیہ کا استعمال کم کرایا جا سکتا ہے۔

علاج از درون افرازیات مٹاپے کے علاج میں درون افرازیات (Endocrinology) کو بہت دخل ہے ایسے مٹاپوں کے علاج میں جو درون افرازیات سے متعلق ہیں خوراک بالکل کم کر دینے سے مطلوبہ نتائج ضرور برآمد ہوتے ہیں۔ حال ہی میں فرسے برگ اور نیو برگ نے تجربات کرنے کے بعد یہ بتایا کہ "کم خوراکی کے باعث جسم کا وزن بالکل اس طریقہ سے اور اسی مقدار سے جیسا کہ معین حالات اور وقت کے اعتبار سے طے کیا گیا تھا، گھٹنے لگا۔ اس طرح معمولات کے مطابق قوت کا مبادلہ رونما ہونے لگا اور مٹاپے کے باعث پیدا ہونے والی کسی استحالۂ غذا کی حالت بھی غیر معمولی نوعیت اختیار نہیں کرنے پائی۔" یہ تجربہ اتنا قابل قدر سمجھا جاتا ہے۔ جب ہم کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ جس مریض کا ان لوگوں نے ذکر کیا ہے وہ درون افرازیاتی مٹاپے کا مریض تھا اور...

قریب اس میں تمام لازمی عوارض و علامات پائی جاتی تھیں۔ پس جب یہ معلوم ہو جائے کہ مٹاپا روز افزوں افزائش کے باعث واقع ہو تو بھوک کم کرنے کی طرف توجہ کی جائے۔ فرانسیسی کے پاس جیسا مریض آیا تھا اس جیسے مریضوں کی بھوک کو کم کرنا چاہیے اور وہ جلد کم ہونے لگتی ہے۔ میٹھی چیزوں کے کھانے کی رغبت بھی کم ہو جاتی ہے۔

پانی کا استعمال یہ بات تو عام مشاہدہ کی ہے کہ اگر ضروری غذائی مقدار کو ایک دم بھی کم کر دیا جائے تو فوراً وزن کی کمی ظاہر نہیں ہونے لگتی۔ چوں کہ اس حالت کے پیدا ہونے میں اتفاق سے ذرا دیر لگتی ہے اس لیے مریض یہ سمجھتا ہے کہ کمی خوراک سے کوئی معقول نتیجہ نہیں نکل رہا ہے اور وہ مایوس ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جب کسی ایسے مریض کا علاج شروع کیا جائے تو اسے بہت سے مریضوں کی مثالیں دے کر اچھی طرح سمجھا دیا جائے کہ اس میں کیا طوالت ہے اور کمی غذا و کمی وزن کا کیا باہمی ربط ہے تاکہ طوالت سے گھبرا نہ جائے۔

یہ امر کہ جسم کا وزن ریشوں کے تحلیل ہونے کے متوازی کم نہیں ہو رہا ہے، جب معلوم ہو گیا تو اس کا سبب بھی معلوم ہونا چاہیے اس کا سبب صاف ہے یعنی جسم میں پانی کا زیادہ رہ جانا۔ جسم میں پانی کی یہ موجودگی جسم کے وزن کے کم کرنے میں حائل ہوتی ہے ہر چند کہ غذا جان قائم رکھنے کی حد سے بھی کم کر دی جاتی ہے مگر پھر بھی معتدبہ نتیجہ دو یا تین ہفتوں سے پہلے وزن کی کمی کی صورت میں ظاہر نہیں ہونے پاتا۔

اس کے برعکس ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ ایک مریض جس نے وزن کو کم کرنے کے لیے کاربوہائیڈریٹس کی مقدار اپنی غذا میں بمنزلہ نفی کے کر دی ہے، پہلے ہفتہ میں کئی پونڈ گھٹ جاتا ہے مگر اس کے بعد کے ہفتوں میں اس کے گھٹنے کی یہ رفتار اس قدر تیز اور نمایاں نہیں ہوتی۔

شروع میں تیزی کے ساتھ وزن گھٹنے کی وجہ غالباً یہ بھی ہو سکتی ہے کہ جسم میں حیوانی نشاستہ (گلائی کوجن) فوراً کم ہونا شروع ہو گیا جو نتیجہ تھا جسم میں کاربوہائیڈریٹس کم داخل ہونے کا۔ پانی اور غذا بھی اگر کم ملے اور حیوانی نشاستہ کے کم ہونے سے بھی جسم کا پانی اور رطوبت خشک ہو جائے تو لازمی طور پر وزن کو گھٹنا تھا۔

ورزش موٹے آدمی کو ورزش کرنے کے لیے مجبور کیا جائے یا نہیں اس کا حکم ہر حالت میں یکساں نہیں لگایا جا سکتا۔ مریض کی اپنی نوعیت اس کو طے کرے گی۔ اس بات کو ہرگز ذہن سے محو نہیں کرنا چاہیے کہ ان مریضوں کا نظام دموی بہت زیادہ تھکا ہارا ہوتا ہے اور اس کا اثر نکل چکا ہوتا ہے سب سے اہم چیز مٹاپے کے کم کرنے کیلیے بس یہی ہے کہ جسم میں طاقت غذائی کو ابتدا میں کم کر کے پھر اسے متوازن کر دیا جائے۔

استقلال کی ضرورت مٹاپے کو کم کرنے کے لیے ہمیشہ وقت کی زیادتی کو ناگزیر سمجھا جائے کیوں کہ یہ چیز چند روز میں حاصل ہونے والی نہیں ہوتی۔ چربی کو کم کرنے کا فعل اپنی جگہ جاری رکھنا چاہیے مگر صرف اسی پر اکتفا نہیں کرنا چاہیے جن کھانوں کی عادتوں کے باعث مٹاپا پیدا ہوا تھا ان کو ہمیشہ کے لیے دور کرنے کا بندوبست ہونا چاہیے اور ان کی جگہ معقول بدل تجویز ہونے چاہئیں اس سبب سے عام بازاری دواؤں اور نہایت خراب غذا کھانے سے الٹا نقصان پہنچتا ہے۔ اس لیے یہ چیز بالکل غلط ہے۔ اس بات کی از حد ضرورت ہے کہ مریض کو یہ امر اچھی طرح معلوم ہو کہ مٹاپے کو گھٹانے کے لیے استقلال طبع اور محکم ارادہ کی بہت ضرورت ہے۔ مٹاپا گھٹنے سے اسے جو فائدے اور آرام محسوس ہوں گے ان کا بھی مریض کو اچھی طرح علم ہونا چاہیے اور جب وہ اچھا ہو جائے تو اسے یہ نہایت ضروری گر نہ بھولنا چاہیے کہ مٹاپا پیدا کر کے اس کے علاج کرنے کی تکلیف سے بہتر یہ ہے کہ مٹاپا پیدا ہی نہ ہونے دیا جائے اور اس کے بجائے اس مثل کو یاد رکھے کہ "احتیاط علاج سے بہتر ہے"

انڈا

انڈا بہترین غذا ہے

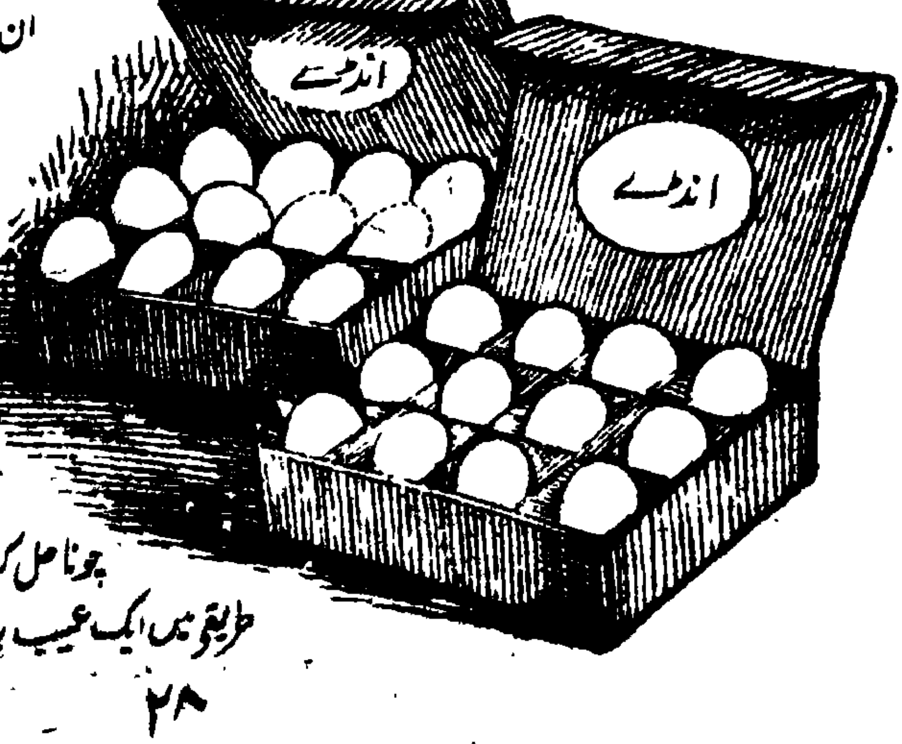
یہ ظاہر ہے کہ انڈے کو قدرت نے چوزے کے لیے بطور مکمل غذا پیدا کیا ہے۔ جب تک وہ انڈے کے اندر رہتا ہے
اس کی تمام تر غذا کا دارومدار انڈے ہی کے پرورشی اجزا پر ہوتا ہے۔ اس لیے یہ نتیجہ نکالنا بالکل درست ہے کہ انڈے میں وہ تمام
اجزا موجود ہیں جن سے جسم کی پرورش ہوتی ہے۔ لیکن چوں کہ انڈے کے اندر چوزہ غیر متحرک حالت میں پڑا رہتا ہے اور کبھی قوت
کی جدوجہد اس کو نہیں کرنی پڑتی اس لیے اس کو کسی ایسی غذا کی ضرورت نہیں جس سے قوتِ عمل (انرجی) پیدا ہو اور چوں کہ قدرت
کو اسراف ناپسندیدہ ہے، اس لیے انڈے کے پرورشی اجزا میں کاربوہائیڈریٹس نہیں پائے جاتے جن سے قوتِ عمل پیدا ہوتی ہے
کاربوہائیڈریٹس وہ اجزا ہیں جن سے جسم کی افزائش نہیں ہوتی بلکہ اس میں قوتِ عمل پیدا ہوتی ہے۔ خلاصہ یہ کہ کاربوہائیڈریٹس کو
چھوڑ کر ہر قسم کے مغذّی اجزا مثلاً لحمیات، پروٹین اور بعض نہایت مفید نمکیات اس میں موجود ہیں۔ اسی بنا پر حکیموں اور ڈاکٹروں کا
اس پر اتفاق ہے کہ انڈا نہایت مفید غذا ہے۔

چوں کہ انڈا آسانی کے ساتھ ہضم ہو جاتا ہے اس لیے وہ بچوں کے لیے، خصوصاً ان بچوں کے لیے جن کو کساح (رکٹس) کا عارضہ
ہو نہایت عمدہ غذا ہے۔ جو آدمی مریض یا کمزور ہو اس کو کچا یا کم جوش دیا ہوا انڈا دینا مناسب ہے۔ جو اشخاص ذیابیطس، تپ دق و
سل یا فقرالدم (خون کی کمی) کے عوارض میں مبتلا ہوں ان کو ضرور انڈے کھلانے چاہییں۔
بیمار کے لیے اس کو مرغوب صورت میں پیش کرنے کی کئی ایک صورتیں ہیں۔ ایک یہ ہے کہ انڈے کی سفیدی کو نہایت
اچھی طرح پھینٹ لیں اور پھر اس میں بقدر مناسب لیمن جوس یا دینلا ملا لیں۔

انڈے کی شناخت

خراب انڈوں کو شناخت کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آدھ سیر پانی میں پانچ تولے نمک حل کر لیں اور اس
میں انڈے کو ڈالیں۔ اگر تہ نشین ہو جائے تو سمجھ لیں کہ اس میں کوئی عیب نہیں ہے۔ لیکن اگر وہ تیرنے لگے تو اس کو استعمال
نہ کریں۔

انڈے کی حفاظت



انڈوں کو دیر تک خرابی سے محفوظ رکھنے کے مختلف طریقے ہیں
ان میں سے چند ایک بہترین طریقے نیچے لکھے جاتے ہیں۔
(۱) جس برتن میں انڈوں کو رکھنا مطلوب ہو
اس کے پیندے میں راکھ یا لکڑی کا برادہ یا باریک
ریت یا بھوسی یا چونا یا کوئلے کا سفوف بچھا دیں
اور انڈوں کو الگ الگ اس میں رکھ لیں کہ ایک
دوسرے سے نہ لگنے پائیں اور اوپر سے دوسری
تہ جما کر پھر انڈے رکھ لیں و علیٰ ہٰذا القیاس۔
(۲) کسی برتن کو ایسے پانی سے جس میں ذرا سفیدی
چونا حل کر لیا ہو بھر لیں اور پھر اس میں انڈے رکھ لیں۔ اس
طریقے میں ایک عیب یہ ہے کہ اگر انڈے کو نیم برشت استعمال کیا جائے

واس کا ذائقہ متغیر سا معلوم ہوتا ہے لیکن اگر فرائی کیا جائے تو یہ نقص باقی نہیں رہتا۔

(۳) کسی برتن میں پانی بھر کر اس میں آٹھ یا دس فی صدی کھانے کا نمک حل کر لیا جائے اور حسب سابق انڈوں کو اس محلول میں ڈبو کر رکھا جائے۔

(۴) سب سے بہتر ذریعہ یہ خیال کیا گیا ہے کہ انڈوں کو وارنش کر لیا جائے۔ یہ طریقہ یک گرہ دو نا ختہ کا مصداق ہے کیوں کہ انڈے کے اندر آہستہ آہستہ تبخیر ہوتی رہتی ہے اور وہ بخارات چھلکے کے مسامات سے نکلتے رہتے ہیں جس سے انڈے کے وزن میں اور اس کے پروٹینی اجزا میں کمی واقع ہوتی ہے۔ وارنش سے اس کا انسداد ہو جاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ باہر کی ہوا اندر نہیں جانے پاتی جو انڈے کے خراب ہونے کا اصلی باعث ہو اس لیے انڈا بہت دیر تک اپنی اصلی حالت پر قائم رہتا ہے اور مہینوں خراب نہیں ہوتا۔ وارنش کے لیے بہترین اور ارزاں ترین چیز روغن کتاں (السی کا تیل) ہے۔

(۵) بعض ماہرین کا خیال ہے کہ اگر انڈے کو پیرافین سے وارنش کیا جائے تو وہ بجائے مہینوں کے سالوں تک محفوظ رہ سکتا ہے اسی طرح بعض کا خیال ہے کہ سوڈا سیلی سلاس کی تہ جمانے سے ایک سال تک انڈے کو محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

استعمال بیضہ کی بہترین ترکیبیں (۱) مرغی کا تازہ انڈا پیالے میں رکھ کر ابلتا ہوا پانی اس پر ڈالیں پھر اس کو آگ کے قریب یا کسی گرم جگہ پر پندرہ منٹ تک رہنے دیں۔ اس سے انڈے کی سفیدی کا قوام جیلی کی طرح ہو جائے گا اور اس کا ذائقہ مزے دار اور خوش گوار ہوگا۔ پانی میں جوش دینے کی نسبت اس طریقہ پر انڈا تیار کرنا مریض اور کمزور کے لیے بہت بہتر ہے۔

(۲) ایک انڈے کے لیے سوا تولہ دودھ، اسی کا ہم وزن سنگترے کا رس اور چائے کا ایک چمچہ شکر سفید لے کر پہلے انڈے کی زردی کو شکر سفید اور دودھ کے ساتھ پھینٹ لیں۔ سفیدی کو الگ پھینٹیں اور خوب پھینٹیں۔ اس کے بعد سنگترے کا رس اس میں ڈال کر سب کو ملائیں اور خوب ہلائیں تاکہ سب اجزا ایک ذات ہو جائیں۔ کچا انڈا استعمال کرنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔ اور بلحاظ ذائقہ بہت مزے دار ہوتا ہے۔

(۳) انڈے دو عدد، دودھ آدھ سیر، کھانڈ حسب ضرورت۔ کھانڈ کو دودھ میں ڈال کر اور حسب پسند کوئی خوش بودار جز ملا کر انڈوں کو اس میں خوب پھینٹ لیں۔ اس کے بعد اس لگدی کو پائی ڈش میں جس میں تھوڑا سا مکھن ڈال رکھا ہو دھیمی آنچ پر گرم کریں۔ احتیاط رکھیں کہ جوش نہ کھانے پائے۔ اس کے بعد چاہیں تو گرم اور چاہے سرد استعمال کریں۔

(۴) انڈے دو عدد، مکھن سوا تولے، دودھ سوا تولے (= چائے کے چار چمچے) نمک مرچ حسب اقتضاء طبیعت۔ انڈوں کو توڑ کر خوب پھینٹ لیں۔ پھر دودھ میں ڈالکر خوب ہلائیں۔ مسالہ حسب پسند اس میں شامل کریں۔ فرائنگ پین میں مکھن ڈال کر اس کو خوب گرم کریں اور پھر انڈوں کی لگدی اس میں ڈال دیں۔ اور جلدی جلدی ملائیں۔ تیز آگ پر اس وقت تک پکائیں کہ قوام ٹھیک ہو جائے۔ اتار کر کام میں لائیں۔

(۵) ایک پاؤ دودھ کڑاہی میں ڈال کر اس کو جوش دیں پھر پرچ میں دو انڈے توڑ کر احتیاط کے ساتھ ابلتے ہوئے دودھ پر ڈال دیں۔ پانچ منٹ تک آگ پر پکائیں اور پھر اتار کر مکھن سے چپڑے ہوئے توسٹوں کے ساتھ استعمال کریں۔ اس طرح پر دودھ میں پکانے سے انڈوں کی غذائیت بڑھ جاتی ہے اور وہ لذیذ بھی ہوتے ہیں۔

محمد اسحٰق، اسلامیہ کالج، پشاور

افسانہ

فرشتہ کی آمد

از جناب ڈاکٹر سعید احمد صاحب سعید بریلوی

ہمالیہ پہاڑ کے متعلق ایک شاعر کا یہ قول کہ

ہے ہمالہ پہاڑ سر جھولن   جس کے اوپر تلے کھڑا دامن

بالکل حقیقت پر مبنی ہے ہندوستان کی اس شمالی حد کو جو ایک پہاڑ کی شکل میں مشرق سے مغرب تک پھیلی گئی ہے قدرت نے اس قدر زرخیزی یا شاید "شجر خیزی" کی طاقت عطا فرمائی ہے کہ اس کے جسم پر اور اس کے دامن میں اس قدر وسیع جنگل کھڑے ہوئے ہیں کہ دنیا کا کوئی ملک مشکل ہی سے ہندوستان کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ جنگلوں کا ایک باقاعدہ محکمہ قائم ہو جانے کے باوجود اب بھی ان جنگلوں میں صدہا مقامات ایسے ہیں جہاں انسان کا گزر نہیں ہوتا۔

بن بسہ اور دریائے کوڑیالا کے درمیان کے تمام علاقے کے متعلق بلا کسی مبالغہ کے یہ کہا جا سکتا ہے کہ زندگی کی سب سے ادنیٰ شکل یعنی نباتات نے کہیں اتنی جگہ نہیں چھوڑی ہے کہ انسان اس پر بس سکیں جنگلی جانوروں کی بھی کمی نہیں ہے اور یہ فیصلہ کرنا آسان نہیں ہے کہ نباتات اور حیوانات میں سے بلحاظ تعداد کس کی اکثریت ہے۔ بن بسہ چھوٹی ریلوے لائن کا آخری اسٹیشن ہے اور جنگلوں کا ٹھیکہ لینے والوں اور آڑھتیوں کے علاوہ اگر کچھ لوگ اس اسٹیشن سے واقف ہیں تو وہ شکاری ہیں، جو شیر، چیتا، سابھر جھانک اور چیتل وغیرہ مارنے کے لیے اکثر اس جگہ آتے جاتے ہیں۔

اس اسٹیشن سے کوڑیالا گھاٹ تک جنگل اس قدر گھنا اور اس قدر خوفناک ہے کہ اس کے اندر گھسنے کی مشکل ہی سے کسی آدمی کی ہمت ہو سکتی ہے اور چوں کہ وہ ریاست نیپال کا علاقہ ہے اس لیے ہندوستان کی حکومت کی طرف سے کوئی کوشش اس جنگل کو آباد اور منفعت بخش بنانے کی نہیں کی جاتی۔ سرکاری علاقے کے بہت سے ایسے مجرم، جنہیں پولس کے ہاتھ پڑ جانے پر پھانسی یا حبس دوام کی سزا ملنا ضروری تھی، اگر انھیں بھاگ جانے کا موقع مل جاتا ہے تو وہ اس جنگل میں پہنچ کر قانون کی گرفت سے تو بڑی حد تک محفوظ ہو جاتے ہیں، لیکن جو زندگی انھیں یہاں گزارنی پڑتی ہے وہ حبس دوام سے بھی بدرجہا زیادہ خراب ہوتی ہے۔ جس زمانے کا ہم ذکر کر رہے ہیں اس زمانے میں جرائم پیشہ لوگوں کا ایک اسی قسم کا گروہ اس جنگل میں قیام پذیر تھا۔ گروہ میں تقریباً چالیس آدمی شامل تھے جن میں سے ہر شخص ایک مفرور قاتل یا ایک مفرور ڈاکو تھا، اور ایک دوسرے سے قطعاً ناواقف ہونے کے باوجود اس مشترک زندگی نے ان کو آپس میں ایک دوسرے کا انتہائی ہمدرد اور مخلص ترین دوست بنا دیا تھا۔ ان میں سے تقریباً ہر شخص کو یہ فخر حاصل تھا کہ جس شہر کا وہ باشندہ تھا اس شہر کی تمام ایماندار آبادی اس کے نام سے کانپتی تھی۔ انسانی زندگی کی ان لوگوں کی نگاہ میں کوئی قدر و قیمت نہ تھی، سب کے سب ہر وقت پستول در کمر اور دست بہ خنجر رہتے تھے اور لوگوں کو شاید کتے، بلی کو مارنے کا بھی اس سے زیادہ افسوس ہوتا ہوگا کہ جتنا ان سنگ دلوں کو کسی بے گناہ کے سینے میں [illegible] پیوست کرتے وقت ہوتا تھا [illegible] نے ان کے قلب سیاہ اور چہرے مکروہ اور خوفناک کر دیے تھے۔ وہ جنگلی [illegible] صورتوں کے [illegible] مزدور تھے۔ لیکن اس قدر مختلف نہیں کہ انھیں انسان کہا جا سکے۔ ان کے جسموں کی [illegible] انتہائی [illegible] خواری اور درندگی کو دیکھ کر ان کے لیے بن مانس کا خطاب موزوں تھا اگر یہ [illegible] بن مانس کے [illegible] تک پھر بھی آدمیت کے ساتھ ان کا تعلق ظاہر ہوگا، حالانکہ فی الحقیقت انھیں اس چیز سے دور کا بھی کوئی واسطہ نہ تھا [illegible] تو ان کے ہونٹوں پر شاید کبھی اس زمانے میں آئی ہو جب وہ [illegible] آبادی کے اندر رہتے بستے تھے، لیکن ان کی ہنسی بھی جو اکثر

ایک دوسرے کے ساتھ فحش مذاق کرنے میں آتی رہتی تھی طبیعت اور خوش گوار ہونے کے بجائے مہیب اور خوفناک ہوتی تھی ہنسی میں دانتوں کا نظر آنا بالکل وہی اثر رکھتا تھا جو کتے کے دانت دیکھ کر ہوتا ہے جب وہ اپنے حریف کتے کو ڈرانے کے لیے اپنے دانت دکھاتا ہے۔

ان کی بود و باش کا طرز کچھ ایسا تھا کہ اگر کوئی بھولا بھٹکا شکاری یا اپنی جان سے عاجز سادھو اس طرف کو جا بھی نکلے تو بادی النظر میں اسے کسی طرح شبہ ہو سکتا تھا کہ اس مقام پر چند ننگ انسانیت انسان پوشیدہ اور آباد ہیں۔ راتوں کو وہ روز مرہ ایک جگہ جمع ہوتے ضرور تھے لیکن یہ جگہ ہر روز نئی ہوتی تھی تاکہ اگر کبھی کوئی انھیں اتفاق سے یک جا دیکھ بھی لے اور پولس کو خبر بھی کر دے تو دوسرے دن وہ اس جگہ سے دو چار میل دور ہوں اور پکڑے نہ جائیں۔ دن بھر بالعموم الگ الگ رہتے تھے اور بہ ظاہر ایسے کاموں میں مصروف نظر آتے تھے کہ ان پر کسی قسم کا شک نہ ہو سکے۔

ان کا سردار ایک نسبتاً خوبصورت اور جوان آدمی تھا۔ اس کی بہادری اور بے جگری کی سب کے دل پر دھاک بیٹھی ہوئی تھی اور کسی خونخوار سے خونخوار ڈاکو یا قاتل کی بھی اتنی ہمت نہ تھی کہ اس کے حکم سے سرتابی کا خیال دل میں لا سکے۔ گھمنڈی اور کھیڑ داس گروہ میں سب سے زیادہ خوفناک انسان سمجھے جاتے تھے اور قدرت نے انھیں صورتیں بھی انتہا سے زیادہ مکروہ اور مہیب دی تھیں ایک مرتبہ کسی معاملے میں یہ دونوں سردار کا مقابلہ کر بیٹھے۔ ہر شخص کو یہ خیال تھا کہ سردار طرح دے جائے گا اور ان دونوں کا مقابلہ نہ کرے گا لیکن ان کا خیال غلط نکلا اور سردار نے بر سر عام سنٹر ہاتھ میں لے کر ان دونوں کو اس قدر پیٹا کہ لہولہان ہو گئے اور جوا میں ہاتھ تک نہ ہلا سکے۔ دونوں نے ہاتھ جوڑ کر سردار سے معافی مانگی اور اس دن کے بعد سے کبھی کسی کے دل میں بغاوت یا سرکشی کا خیال تک نہ آیا۔

سردار کے مزاج میں جہاں اس قدر جلادی تھی وہاں یہ بھی تھا کہ وہ اپنے ہر ایک آدمی کے لیے جان دینے کو تیار رہتا تھا۔ بہادروں سے اسے سچی محبت تھی اور غریبوں اور دردمندوں کی مدد کرنا اس کی عادت میں داخل تھا۔ بچاسوں مرتبہ ایسا اتفاق ہو چکا تھا کہ لوٹ مار کے سامان میں سے اسے جو حصہ ملا اس نے نہایت خاموشی سے کسی بستی میں جا کر اس طرح سے غریبوں اور محتاجوں میں تقسیم کر دیا کہ انھیں خبر تک نہ ہوئی کہ ان کی اس قدر فیاضانہ امداد کس نے کی ہے اور کوز یالا گھاٹ کے قریب رہنے والی چند بوڑھی عورتیں تو اس کو اچھی طرح جانتی تھیں اور انھیں یہ بھی معلوم تھا کہ وہ ڈاکوؤں کے ایک گروہ کا سردار ہے لیکن صرف اس لیے کہ وہ ان کی ہر ممکن خدمت کیا کرتا تھا اس کی مداح تھیں اور اسے نفرت کی نگاہ سے نہ دیکھتی تھیں۔

ایک روز انھیں خبر ملی کہ کھمنڈو کے ایک بڑے دولت مند آدمی کے ہاں شادی کی تقریب ہونے والی ہے اور اس کے گھر میں زیورات اور دیگر قیمتی سامانوں کا انبار لگا ہوا ہے۔ گروہ نے یہ خیال کر کے کہ بڑے آدمی کا گھر ہے، حفاظت کے لیے نوکر چاکر بہت سے ہوں گے، ڈاکہ ڈالنے کے لیے بارہ آدمیوں کا انتخاب کیا جن میں گروہ کا سردار بھی شامل تھا، اور یہ سب ہنستے کھیلتے اس مہم پر روانہ ہو گئے

رن بیر تھاپا کھمنڈو کے سب سے بڑے رئیس تھے اور درحقیقت سونے چاندی کے ان کے گھر میں ڈھیر لگے پڑے تھے حفاظت کے لیے نوکروں چاکروں کی بھی کمی نہ تھی اور خود وہ اور ان کا لڑکا بھی اپنی جرات اور دلیری کے لیے مشہور تھے۔ ڈاکو تقریباً ایک بجے رات کے پہنچے۔ رن بیر تھاپا کو اسی ہار باتی سے باندھ دیا گیا کہ جس پر وہ سو رہے تھے۔ نوکر چاکر کچھ بھاگ گئے۔ کچھ لکڑیاں لے کر مقابلے کو کھڑے ہو گئے۔ رن بیر تھاپا کا لڑکا بڑی بے جگری سے لڑا اور اس نے کم ڈاکوؤں کو مار کر گرا بھی دیا۔ سردار نے اس کی بہادری دیکھی تو خود اس کے مقابلے میں پہنچ گیا اور دونوں میں لڑائی ہونے لگی۔ اس عرصہ میں ڈاکوؤں نے نوکروں چاکروں کو مار کر میدان صاف کر لیا تھا۔ جلدی جلدی زیور اور نقد روپیہ لے کر بھاگنے ہی والے تھے کہ ان کی نظر رن بیر تھاپا کی بہو پر پڑی جو سہمی ہوئی اور تقریباً بے ہوش اپنے پلنگ پر پڑی تھی۔ ڈاکوؤں نے دیکھا کہ وہ سر سے پیر تک سونے میں لدی ہوئی ہے اور زیوروں کے اتارنے میں دیر لگے گی تو فوراً یہ فیصلہ کیا کہ اس کی چارپائی اٹھا لے جائیں اور جنگل میں اطمینان سے بیٹھ کر اس کے زیوروں پر قبضہ کریں۔

رن بیر کا لڑکا بڑی بہادری کے ساتھ ڈاکوؤں کے سردار کا مقابلہ کر رہا تھا اور ابھی تک اس کی طرف سے کوئی کمزوری ظاہر نہ ہوئی تھی کہ یکایک اس کی نظر سے یہ دل خراش منظر گزرا کہ ڈاکو اس کی چہیتی بیوی کو اٹھائے لیے جا رہے ہیں اور وہ بے تاب

ہوگیا تھا۔ سمجھ چکا تھا کہ ڈاکو سردار کو موقع مل گیا اور اس نے تلوار کا ایک ایسا بھرپور ہاتھ مارا کہ حسین اور نوجوان دشمن شان تڑپ کر گر پڑا اور ہمیشہ کے لیے خاموش ہوگیا۔ اس کی آنکھیں کھلی ہوئی اس دروازے کی طرف لگی ہوئی تھیں جس سے ڈاکو اس کی بیوی کو لے گئے تھے۔

ڈاکوؤں کی جماعت اپنا قیمتی اور حسین بوجھ اور اپنے ایک ساتھی کی لاش کندھوں پر لیے ہوئے بھاگ کر جنگل تک پہنچ گئی اور اس کے اندر غائب ہوگئے۔ ان کا سردار بھی اپنے مقتول دشمن کی لاش کو تھپک کر اور اس کی تعریف میں چند الفاظ کہہ کر تلوار سے خون پونچھتا ہوا نکلا اور اپنی جماعت کے ساتھ شامل ہونے کے لیے نہایت تیز قدمی سے چل دیا لیکن یہ دیکھا گیا کہ وہ تھوڑی دیر میں چلتے چلتے وہ رک کر رنبیر تھاپا کے مکان کی طرف دیکھ لیتا تھا۔

ڈاکوؤں کا پورا گروہ اپنے سردار کی کٹیا کے آس پاس جمع ہے۔ سردار کبھی اندر جاتا ہے اور کبھی باہر۔ ڈاکوؤں ہی میں سے چار آدمی سنتریوں کی طرح پہرے پر ٹہل رہے ہیں اور کبھی سردی کا اثر دور کرنے کے لیے آہستہ آہستہ دوڑنے لگتے ہیں۔ سرد ہوا کے تیز جھونکوں نے درختوں کے پتوں میں ایک ہنگامہ بپا کر رکھا ہے۔ تمام ڈاکو کسی قدر افسردہ اور غمگین سی حالت میں بیٹھے ہیں۔ کوئی آہستہ آہستہ حقے یا نارییل کے کش لگا رہا ہے، کوئی لکڑی کے تنکے سے بیٹھا زمین پر لکیریں کھینچ رہا ہے اور کوئی سردی کی تاب نہ لا کر اپنے پاس بیٹھے ہوئے ساتھی کی بغل میں گھسا جا رہا ہے۔

ڈاکوؤں کا سردار سر جھکائے ہوئے دل ہی دل میں کچھ سوچتا ہوا باہر نکلا۔ سب اس کی طرف متوجہ ہو گئے تو اس نے بہت غمگین آواز میں کہا:۔

"تم نے بڑا سخت ظلم کیا کہ اس عورت کو اٹھا لائے۔ اب وہ درد کے مارے تڑپ رہی ہے اور یہاں کوسوں تک کوئی دائی میسر نہیں آسکتی۔ ہم نے گلے تو بہت سوں کے کاٹے ہیں مگر کسی بچے کی نال نہیں کاٹی ہے۔ کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ دائی کے بغیر ہم کیا کریں گے؟"

گمنڈی :۔ اب ہمیں کیا معلوم تھا کہ اس کے بچہ ہونے کو ہے۔ اور میں کہتا ہوں کہ سردار تمہیں اتنی فکر کس بات کی ہے۔ بچہ ہوگا تو ہونے دو، اور اگر وہ مر جائے تو مر جانے دو۔ اب اس کے لیے دائیاں اور ڈاکٹرنیاں کہاں سے آئیں گی۔

سردار :۔ (غصہ سے گھور کر) تمہیں ذرا بھی اس بات کا افسوس نہیں ہے کہ ایک بے قصور عورت کی اور اس کے بچے کی جان جائے؟

کپھیرڈو :۔ (مذاق کے طور پر آنکھ مار کر) اور اس عورت کے میاں کو تو تم ہی نے ٹھکانے لگایا تھا۔

سردار :۔ برابر کی لڑائی میں کسی کو مار دینا اور بات ہے۔ اگر ذرا میری نگاہ چوک جاتی تو وہ مجھے مار دیتا۔ اس طرح خواہ مخواہ کسی عورت یا بچے کی جان لینا تو انتہائی نامردی ہے۔ (حقارت کے ساتھ کپھیرڈو کو دیکھتا ہے۔)

یکایک مکان کے اندر سے ایک زنانہ چیخ کی آواز سنائی دی۔ سب کے سب اسے غور سے سننے لگے اور سردار گھبرا کر اندر گیا۔ چیخ دو ایک ہلکی سسکیوں کے بعد رک گئی اور سردار نے گھر میں پہنچ کر یہ نظارہ دیکھا کہ ایک بہت ہی حسین و جمیل عورت بے حس و حرکت پڑی ہے۔ موت کا سکوت اس پر طاری ہو چکا ہے۔ اور ایک بے انتہا حسین بچی اس کے پہلو میں پڑی ہوئی اپنی کمزور اور نازک آواز سے اپنی ماں کو جگانے کی کوشش کر رہی ہے۔ بچی کے پھیپھڑوں نے اگرچہ بطور خود کام کرنا شروع کر دیا ہے اور اس کا سانس بالکل درستی سے آنے جانے لگا ہے لیکن ابھی تک ماں کے مردہ جسم سے اس کا وہ جسمانی تعلق قطع نہیں ہوا ہے جو حالت جنین میں بچے کی زندگی کو ماں کے خون کی مدد سے برقرار رکھتا ہے۔

سردار کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔ اس نے انتہائی تعظیم اور احترام کے ساتھ اس بچی کو [illegible] اور پھر اسے کبھی نہ دیکھنے کے ارادے سے ڈھک دیا۔ اسے شک ہوا کہ مرنے والی عورت [illegible] اس نے کانپتے ہوئے ہاتھوں سے بچی کو اٹھایا اور غور سے اس کی صورت دیکھی جو بہت کچھ اپنی ماں سے [illegible] کام جنتا رام نے انتہائی ہنرمندی کے ساتھ مرنے والی عورت کا چھوٹا سا جسم بنا لیا ہے اور [illegible]

بنا کر اس مختصر سے جسم میں آگئی ہیں اس لیے کچھ اور بھی نمایاں اور دلکش بن گئی ہیں۔ سردار نے ایک سرد آہ کھینچی اور نہلا دھلا کر بچی کو پلنے میں لپیٹ کر سینے سے لگا لیا۔

تجہیز و تکفین سے فارغ ہونے کے بعد لوگ سردار کے گھر میں آئے اور چونکہ اس جماعت کے اندر کسی ننھی سی بچی کا موجود ہونا ایک ایسی نرالی اور ایسی انوکھی بات تھی جو اس سے پہلے کبھی نہ ہوئی تھی اس لیے باری باری سے ہر ڈاکو نے حیرت اور استعجاب کے ساتھ بچی کی صورت دیکھی۔

گھمنڈی :- سردار! یہ تو بڑی ہی سندر بچی ہے، اسے مجھے دے دو۔ میں پالوں گا۔

سلطان :- تم بھلا اسے کیا پال سکتے ہو۔ اس کے رونے پر اگر ذرا بھی غصہ آگیا تو اسے اٹھا کر دیوار سے مار دو گے۔

سردار :- میں تو یہ جانتا ہوں کہ گھمنڈی اپنی بات کا دھنی ہے، اگر پالنے کا اقرار کرے گا تو اس بچی کو ضرور ہی پالے گا لیکن مجھے ڈر ہے کہ یہ بہت نازک بچی ہے اور گھمنڈی نے پیار میں آکر اگر اسے بھینچا تو اس کا دم نکل جائے گا۔

گھمنڈی :- (حیا آمیز ہنسی کے ساتھ) اب میں تم سے زیادہ طاقت در تھوڑا ہی ہوں۔

چھجو :- بچی ٹکٹکی باندھے سردار ہی کی طرف دیکھ رہی ہے۔

سردار :- ہاں، اسے میں ہی پالوں گا۔ یہ میرا ہی قصور تھا کہ میں نے تمھیں اس کی ماں کی چارپائی اٹھا لانے سے نہ روکا، اور اس بیچاری کی جان گئی۔ اب میرا گناہ کچھ کم ہو سکتا ہے تو اسی طرح کہ اس کی یادگار کو میں اپنے کلیجے سے لگا کر پالوں۔ (بچی کو اٹھا کر سینے سے لگا لیتا ہے) ہاں! اپنے اس فرشتے کو میں ہی پالوں گا۔

گناہ، اور فرشتہ کے الفاظ اس گروہ کے لیے بالکل نئے تھے، اور انھیں اپنے سردار کی زبان سے ایسی باتیں سن کر تعجب ہوا آپس میں چہ میگوئیاں ہونے لگیں اور دو ایک کے علاوہ سب کی رائے ہو گئی کہ سردار پر اس عورت کی موت کا بہت گہرا اثر پڑا ہے اور اس کے خیالات میں بہت بڑی تبدیلی واقع ہو گئی ہے۔

سردار نے اس بچی کو اپنی جان سے بھی زیادہ عزیز رکھا اور اس ویران اور سنسان جنگل میں سردار کی محبت نے بے ماں کی بچی کے لیے ایک بہت بڑی حد تک وہ سب آرام اور راحتیں مہیا کر دی تھیں جو ایک متمول خاندان میں اسے میسر آتیں۔ جنگل کی تازہ اور صاف ہوا کے جھونکے اسے لوریاں دے دے کر سلایا کرتے تھے اور کھلی ہوئی دھوپ اور اس دھوپ کی جان بخش شعاعیں اس کے جسم میں توانائی اور صحت بھرتی رہتی تھیں۔ گائے، بکری، اور بھینس کا دودھ اس کے جسم کی پرورش کرتا تھا اور تازہ تازہ پھلوں کا رس اس کی ہڈیوں کو اور اس کے عضلات کو مضبوط کرتا رہتا تھا۔ ڈاکو سب کے سب اس کے عاشق زار تھے، اور سردار کی تو یہ حالت تھی کہ اس نے اس کی تنہائی کے خیال سے ڈاکے ڈالنے کی مہموں میں حصہ لینا بہت ہی کم کر دیا تھا۔

اس لڑکی کا نام کچھ تو اس وجہ سے کہ اس کی آنکھیں نہایت خوب صورت تھیں اور کچھ اس لیے کہ وہ جنگل میں پیدا ہوئی تھی ہرنی رکھ دیا گیا تھا، اور سچ یہ ہے کہ یہ نام اس پر پھبتا بھی خوب ہی تھا۔ شروع شروع میں تو تقریباً ہر شخص کو اس کے جی بچنے کی طرف سے مایوسی تھی، اور گھمنڈی نے تو یہاں تک کہہ دیا تھا کہ سردار سے بھلا وہ بچی کہاں پالی جائے گی۔ ہم لوگ آدمیوں کو مار ڈالنا تو جانتے ہیں مگر ان کا پالنا ہم کیا جانیں۔ خود سردار کو بھی اس میں بہت کچھ شبہ تھا کہ وہ یکا یک ایک قزاق سے ایک ماں بن سکے گا۔ لیکن مثل مشہور ہے کہ لڑکیوں کی جان بڑی بے حیا ہوتی ہے۔ یہ پیدا ہو کر مرنا جانتی ہی نہیں۔ ہرنی بھی صحیح معنوں میں لڑکی ہی ثابت ہوئی اور ماں کا تو ذکر ہی کیا، کسی عورت کے دودھ کا ایک قطرہ پیے بغیر نہ صرف یہ کہ زندہ رہی بلکہ صحت اور توانائی میں روز افزوں ترقی کرتی رہی۔

ڈاکوؤں کی چھاؤنی میں اس ذرا سی بچی نے پیدا ہو کر ایک عظیم انقلاب پیدا کر دیا۔ وہ لوگ جن کی عمریں قتل و غارت اور خطا کاری اور گناہ گاری میں گزر گئی تھیں ان کے سامنے معصومیت کا ایک ایسا مجسمہ تھا جسے دیکھنے سے ان کی آنکھیں اور جس سے محبت کرنے سے ان کے دل باز نہ رہ سکتے۔ ہرنی پر نگاہ پڑی اور ہر شخص اسے گود میں لینے اور پیار کرنے کے لیے بیتاب ہو گیا۔ فرصت کے اوقات میں جب لوگ آپس میں گپیں لڑانے بیٹھتے تھے تو اکثر و بیشتر ہرنی کے دانت بلا کسی تکلیف کے نکل آنا، ہرنی کا اس قدر جلد گھٹنوں چلنے لگنا، ہرنی کا غیر معمولی وزن، اور ہرنی کی بلا نوش بھوک بحث کے دلچسپ موضوع بن جاتے۔ وہ ایک تھا سا بچہ سی تھی اور سب اسے بچی ہی سمجھتے [illegible] اور نامعلوم طریقہ پر اس ننھی سی جان کا اثر ڈاکوؤں کے پورے گروہ پر پڑا تھا

کہ سب ہنسی ہنسی ہی میں سہی، مگر اس کا احترام کرنے لگے۔ وہی کھچیڑو جس کی بے لگام اور بے ڈھنگا یہاں ضرب المثل ہوگیا تھا اور جس کے متعلق یہ یقین کیا جاتا تھا کہ اگر اس کا باپ یا بھائی آجائے تو وہ اس سے بغیر گالی دیے بات نہیں کرے گا، اس کھچیڑو کی اب یہ حالت تھی کہ زبان پر عادت کے مطابق گالیاں آتی تھیں لیکن ہرنی کی موجودگی کا خیال آتے ہی گالی بیچ ہی سے آدھی کٹ جاتی تھی اور "بہن ——" یا "بیٹی ——" تو زبان سے نکل جاتا تھا لیکن گالی کا باقی حصہ اس کے حلق ہی میں پھنس جاتا تھا اور منہ سے کبھی نہ نکلتا تھا۔ انھیں ہرنی کی بدولت صنفِ نازک کا احترام کرنا آگیا تھا۔

ایک اور بہت ہی نمایاں تبدیلی اس جماعت میں پیدا ہوگئی تھی اور وہ یہ کہ اب وہ قدرتی مناظر کے حسن اور دنیا کی رنگینیوں میں دل چسپی لینے لگے تھے۔ اب سے پہلے رنگین چیز اُنھوں نے ایک ہی دیکھی تھی کہ جو انھیں دل کش نظر آتی تھی، اور وہ انسانی خون تھا تازہ، تازہ سرخ خون! لیکن اب ہرنی کی بدولت انھیں بہت سی چیزیں حسین اور رنگین نظر آنے لگی تھیں۔ وہ اکثر ہرنی کو گود میں لے کر اُسے شفق اور ڈوبتے ہوئے سورج کا نظارہ دکھاتے۔ بارش کے بعد آسمان پر دھنک نمودار ہوتی تو وہ دوڑتے ہوئے آتے اور ہرنی کو بلا کر اس کے گوناگوں رنگ دکھاتے۔ چاندنی راتوں میں اکثر کوئی نہ کوئی اس کا ریشمی نہالچہ بچھا کر اپنے پہلو میں اسے چت لٹا لیتا اور "چندا ماموں" سے اس کا تعارف کراتا۔ کبھی ایک ڈاکوؤں کو اسی میں لطف آنے لگا تھا کہ دریا کے کنارے سے مختلف قسم کے گھونگے اور سیپ اور پہاڑی کے دامن سے خوب صورت اور رنگین پتھر جمع کر کے لاتے اور ہرنی کے آگے ڈال دیتے اور ان چیزوں کو دیکھ کر جب وہ خوشی سے مسکراتی تو ان کا دل باغ باغ ہو جاتا۔

گھمنڈی کو خدا نے صورت تو بہت بُری دی تھی لیکن اس کی آواز بہت ہی سُریلی اور دل کش تھی۔ بچپن میں ماں یا کسی دوسری عورت سے سُنی ہوئی لوری اسے یاد آگئی اور اب وہ تقریباً روز رات کو سردار کے گھر آجاتا اور ہرنی کو گود میں لٹا کر بہت ہی میٹھے سروں میں "آجا ری نیند یا تو آکیوں نہ جا۔ میری ہرنی کی آنکھوں میں گھل مل جا" گا کر سناتا۔ ڈاکوؤں کے ترسے ہوئے کان جب اس لوری کو سنتے تو ان کے فولاد کے دل گداز ہونے لگتے اور ہرنی کے سو جانے کے بعد بھی گھمنڈی سے فرمائشیں ہوتیں کہ یہ گانا جاری رکھے۔

ہرنی نے ان بے حس اور مردہ دلوں میں بھی تھوڑا سا ذوق اور فنونِ لطیفہ سے اثر پذیری پیدا کر دی تھی۔ وہ اب سچ مچ آہستہ آہستہ شہریت اور تہذیب کے قریب آتے جا رہے تھے۔ سیہ کاری اور گناہ نے جن روحوں کو بالکل تاریک، اور نفرت اور غصّے کے جذبات نے جن دلوں کو پتھر سے بھی زیادہ سخت بنا دیا تھا، ہرنی نے ان دلوں میں محبت کی شمع روشن کر دی اور اسی شمع کا یہ اثر تھا کہ پتھر پگھل کر موم ہونے لگے تھے۔ اب پھر ایک مرتبہ وہی حالت پیدا ہوگئی تھی کہ گناہ کے ارتکاب سے پہلے ان کے دل ایک لمحے کے لیے —— صرف ایک لمحے کے لیے —— کانپ جاتے تھے اور انھیں محسوس ہو جاتا تھا کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں وہ جرم اور گناہ ہے اگرچہ سالہا سال کی پڑی ہوئی عادت ضمیر کی اس ملامت بھری آواز کو فوراً ہی سنی اَن سنی کر دیتی تھی۔

ہرنی اب اچھی خاصی بڑی سی ہوگئی تھی۔ وہ جنگل میں بلا تکلف دوڑی دوڑی پھرتی تھی، کبھی اس پیڑ کی آڑ میں چھپ جاتی اور کبھی اُس پیڑ کی آڑ میں، اور کبھی نہ مسکرانے والے چہرے جنگی تیوریوں کے بل اچھے خاصے دلاور آدمیوں کو ڈرا دینے کے لیے کافی تھے جب ہرنی کا پیچھا کرتے تو ان کے بھیانک چہرے بالکل گلاب کے سے پھول بن جاتے اور وہ بالکل بچوں کی طرح قہقہے لگانے لگتے۔ ہرنی نے انھیں مسکرانا اور ہنسنا سکھا دیا تھا۔

ہرنی کو سردار کے حکم کے بموجب روزانہ غسل دیا جاتا تھا اور جو لوگ اسے نہلانے کے لیے دریا پر لے جاتے وہ خود بھی اس کے ساتھ غسل کر لیتے۔ غسل کے بعد جسم ہلکا پھلکا، اور دل کسی قدر خوش محسوس ہونے لگا تو اُنھوں نے بھی روزانہ غسل کو اپنا معمول بنا لیا اور کپڑے بھی اس خیال سے ذرا صاف رکھنے لگے کہ مبادا ان کے بدن یا ان کے کپڑوں کا میل لگ کر ہرنی کا لباس میلا ہو جائے۔ انھیں اسی جنگل میں کہ جس میں وہ مدتوں سے رہتے بستے تھے، اب طرح طرح کے خودرو پھول بھی نظر آنے لگے تھے۔ وہ جنگلی گلاب کے پھولوں سے لدی ہوئی پوری پوری ڈالیاں توڑ لاتے، ان کا ایک ایک کانٹا الگ کرتے اور پھر ہرنی کے سر اور جسم کے لیے گہنے بنا کر اسے پہناتے۔ اس سے پیشتر انھیں قطعاً خبر نہ تھی کہ اس جنگل میں پھول بھی کھلتے ہیں اور ان میں [illegible] دل خوش کن خوشبو بھی ہوتی ہے۔ ہرنی کو دو ایک مرتبہ تتلیوں کے پیچھے دوڑتے دیکھ کر اُنھوں نے بھی تتلیاں [illegible] جھاڑیوں جھاڑیوں دوڑتے پھرتے تھے۔ ہرنی ان کے لیے ایک [illegible]

لیے جو محبت اور اس کا سچا احترام کرنے لگے تھے۔ ان کے دلوں میں کسی قدر نرمی اور محبت کی گرمی پیدا ہو چلی تھی، اور ان میں سو لیئ ایک اپنے دل میں کچھ اس قسم کی خواہش، بلکہ خواہش بھی نہیں گدگدی سی محسوس کرنے لگے تھے کہ کاش ہم بھی کسی طرح ایمان دار شہریوں کی طرح انسانی بستیوں میں رہ سکتے اور ہمارے بھی ایسے ہی خوبصورت اور تن درست بچے ہوتے، جنھیں دیکھ دیکھ کر ہم خوش ہوتے۔ یہ آرزو کبھی کبھی پیدا ہوتی تھی اور انھیں ان کی زندگی اور اخلاق کی پستی محسوس کرا کے تھوڑی دیر کے لیے غمگین اور اُداس بنا دیا کرتی۔

ہرنی کی عمر اب تقریباً آٹھ سال ہو چکی تھی۔ اس کے ڈیل ڈول اور اس کے ہاتھ پاؤں کو دیکھ کر ہر شخص اس کی عمر کا اندازہ بارہ سال کرتا تھا۔ فہم و فراست کے لحاظ سے بھی وہ اپنے ہم عمر بچوں سے بہت کچھ ممتاز تھی۔ کسی قسم کی تعلیم نہ ہونے کے باوجود اس نے محض اپنے مشاہدوں اور تجربوں کی مدد سے اس دنیا سے بہت کچھ واقفیت حاصل کر لی تھی۔ غور و فکر کا مادّہ اس میں بہت تھا، اور تحقیق و تجسس کا شوق قدرت سے اس کو بہت کافی مل گیا تھا۔ اب وہ روزانہ اپنے دن بھر کے تجربے رات کو سردار کے سامنے دُہراتی اور جو باتیں سمجھ میں نہ آتیں ان سے پوچھ کر اپنی تشفی کر لیتی۔ ماں کے نام اور ماں کے تخیل سے اس کا دماغ بالکل ناآشنا تھا اسے سکھا دیا گیا تھا کہ وہ سردار کو اَبّا کہا کرے اور ابا کے معنی اس کی لغت میں یہ تھے کہ ایسی شخصیت جو کھانے پہننے کو دے، ہر طرح کے ناز اٹھائے اور اس کے تمام سوالوں کا جواب دے۔

سردار کے مزاج میں بھی ہرنی نے اس قدر تحمل پیدا کر دیا تھا کہ وہ نہایت خوشی کے ساتھ اس کے تمام طفلانہ سوالوں کا جواب دیتا رہتا تھا اور اگر کسی سوال کا جواب نہ دے سکتا تو اسے غصہ نہ آتا تھا بلکہ وہ ہنس کر یہ کہہ دیتا تھا کہ "بیٹی یہ تو ہمیں نہیں معلوم"۔ سردار نے اس بات کا عہد کر رکھا تھا کہ ہرنی کے سامنے کبھی جھوٹ نہ بولے گا تاکہ اس کو بھی جھوٹ بولنے کی عادت نہ پڑ جائے اسی لیے اکثر اس کو اپنی ہار ماننی پڑتی تھی۔

ایک روز صبح کو دودھ میں ملی ہوئی باجرے کی روٹی کا ناشتہ کرنے کے بعد ہرنی نے سردار سے اس طرح گفتگو شروع کی:

ہرنی :- ابا تم رات کہاں گئے تھے؟

سردار :- تمھیں کیسے خبر ہوئی کہ ہم کہیں گئے تھے؟

ہرنی :- (اٹھلا کر) جب تم آئے ہو تو میں جاگ رہی تھی۔ تم نے سب کو رُپے بانٹے تھے اور بہت سی اور چیزیں بھی دی تھیں۔

سردار :- (فکر میں ڈوب کر) تو تم اس وقت جاگ رہی تھیں؟ کیوں رات کیا تمھیں نیند نہیں آئی؟

ہرنی :- (ٹھنک کر) تم ہمیں اکیلا چھوڑ کے چلے جاتے ہو۔ ہم تم سے خفا ہو جائیں گے۔ اچھا یہ بتا دو کہ کہاں گئے تھے؟

سردار :- بیٹی تمھیں ان باتوں سے کیا مطلب ہم اپنے کام کے لیے گئے تھے۔

ہرنی :- اچھا وہ ہار تم کس کے لیے لائے تھے؟ وہ بڑا خوب صورت سا۔ میرے لیے لائے تھے؟ پھر وہ سلطان چچا کو کیوں دے دیا؟

سردار پھر ایک مرتبہ غوطے میں آ گیا۔ اس کی سمجھ میں نہ آتا تھا کہ کیا کرے۔ اگر سچ بولتا ہے تو اپنا اور اپنے ساتھ پوری جماعت کا عیب کھلا جاتا ہے اور اگر چھپاتا ہے تو جھوٹ بولنا پڑتا ہے۔

سردار :- بیٹی تم ضد نہ کرو، وہ ہار ہمارا نہیں ہے سلطان ہی کا ہے، اگر تمھیں پسند ہے تو ہم تمھارے لیے ویسا ہی بنوا دیں گے۔

ہرنی :- اوں، اوں، نہیں ہم تو وہی لیں گے۔ ہم سلطان چچا سے مانگ لیں گے وہ تو بہت اچھے ہیں ضرور ہمیں دے دیں گے۔

سردار :- نہیں تم ان سے نہ مانگنا۔ ہم تمھارے لیے بنوا دیں گے۔

ہرنی :- اچھا تو ہمیں یہ بتا دو کہ تم رات کہاں گئے تھے، نہیں بتاؤ گے تو ہم خوب روئیں گے۔

سردار ابھی کچھ کہنے نہ پایا تھا کہ سامنے سے تین عورتیں اندر داخل ہوئیں۔ ان میں سے ایک عورت جوان تھی اور دو بوڑھی۔ بوڑھی عورتوں میں سے ایک کسی [illegible] کے گھاٹ کے پاس رہنے والی ہے جس کی وہ اکثر مدد کرتا رہا ہے۔ ان عورتوں کا اس

طرح بے تکلف اس کے گھر میں آجانا ایک ایسی عجیب سی بات تھی کہ وہ حیرت میں رہ گیا اور تھوڑی دیر تک اس کے منہ سے بات تک نہ نکلی۔ آخر کسی قدر حواس بجا کرنے کے بعد وہ بولا:۔

سردار :۔ مائی تم یہاں کیسے آگئیں۔ میرے گھر کا پتہ تمھیں کیسے معلوم ہوا۔ یہ دونوں دیویاں کون ہیں اور کیوں رو رہی ہیں۔ کیا کچھ روپے پیسے کی ضرورت ہے؟ یہ چند سوال سردار نے بیک وقت جلدی جلدی کر ڈالے اور بے صبری سے جواب کا انتظار کرنے لگا۔

بڑھیا جس سے یہ سوال کیے گئے تھے آگے کو بڑھی اور بہت ہی ویرانہ آواز میں کہا:۔

بڑھیا :۔ بیٹا آج میں تجھ سے لڑنے آئی ہوں۔ میں سدا تیرے گن گاتی تھی، اور میں جھوٹ نہیں بولوں گی تو بڑا دیالو ہے تجھ جیسی نہ جانے کتنی رانڈ دکھیاؤں کے رنڈاپے آرام سے کٹوا دیے، ایشور تجھے اس کا بدلہ دے گا مگر آج یہ کیسی بات ہوئی کہ تو نے ایک جوان لڑکی کو رانڈ بنا دیا اور ایک بڑھیا ماں کی گود خالی کر دی۔ یہ اٹھارہ بیس برس کی لڑکی اب اپنا پہاڑ سا رنڈاپا کیسے کاٹے گی اور یہ بڑھیا ماں اب کس کے سہارے جیے۔ اس اندھی کی آنکھ تو وہی ایک لڑکا تھا جسے تو نے مار ڈالا۔

سردار :۔ (چونک کر) میں نے مار ڈالا! مائی میں نے تو کسی کو نہیں مارا ہے۔

بڑھیا :۔ (غصہ سے) ارے تو نے نہیں مارا تو تیرے آدمیوں نے مارا۔ رات تیرے گرگوں نے اسی بے چاری بڑھیا کے گھر ڈاکہ ڈالا تھا۔ کم بخت چھلا چھلا اور پیسا پیسا کر کے جو کچھ گھر میں تھا سب لے چکے تھے پھر اسے مارنے کی کیا ضرورت تھی۔ بہو نے اپنا گہنا پاتا سب اتار کے اپنے ہاتھ سے مری لیوں کو دے دیا تھا۔ پھر بھی انھوں نے اس کے پتی کو ٹھکانے لگا دیا۔

سردار بالکل بت بنا کھڑا تھا اس کے چہرے پر ندامت اور افسوس کے آثار ہویدا تھے۔ ایک رنگ آتا تھا اور ایک جاتا تھا۔ بڑھیا کے ساتھ کی عورتیں زار و قطار رو رہی تھیں۔ دکھ اور بے کسی ان کی صورتوں پر برس رہی تھی۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا کہ ان کے دل سے آہ کا ایک شعلہ بلند ہونے ہی والا ہے جو سارے گھر کو اور گھر والوں کو جلا کر خاک سیاہ کر دے گا۔ ہرنی کی سمجھ میں پہلے تو کچھ نہ آیا تھا لیکن آہستہ آہستہ دماغ میں ایک روشنی سی داخل ہوتی معلوم ہوئی اور اسے محسوس ہوا کہ اس کا باپ ایک ڈاکو ہے اور جس قدر زیور اور روپیہ رات اس نے دیکھا تھا وہ سب لوٹ کا مال تھا۔ وہ گناہ اور جرم کے الفاظ سے ناواقف تھی لیکن اس کی صحیح اور سلیم فطرت نے کسی طرح اس کو گوارا نہ کیا کہ کسی آدمی کا گھر بار لوٹ کر اس کو قتل کر دیا جائے۔ اسے سردار اور اس کی جماعت کی طرف سے نفرت پیدا ہوئی اس نے حقارت اور ملامت کی نظروں سے سردار کی طرف دیکھا اور وہ نگاہیں تیر اور نشتر کی طرح سردار کے دل کے پار ہو گئیں۔ وہ تڑپ اٹھا وہ بے قرار ہو گیا۔ اس کی دلی تمنا تھی کہ زمین پھٹ جاتی اور وہ اس میں سما جاتا۔ اس کی آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔

سردار :۔ (بھرائی ہوئی آواز میں) مائی، میں قصوروار ہوں۔ بے شک میرے آدمیوں سے غلطی ہوئی۔ وہ بہت سا مال لوٹ کر لائے تھے۔ میں نے سنا تھا کہ ایک آدمی کو بھی وہ مار آئے ہیں۔ اس وقت [illegible] تو میں شرم سے پانی پانی ہوا جا رہا ہوں۔ میرا دل مجھے ملامت کر رہا ہے [illegible] ان دیویوں کے دل کو صدمہ پہنچا ہے وہ تو [illegible] وہ چھوٹ نہیں ہو سکتے لیکن میں اتنا [illegible] اس لڑکی (ہرنی کی طرف اشارہ کر کے) کی ماں کا گہنا [illegible] پہننے کی تکلیف [illegible]

[illegible]

تک نہیں ہوتا جب تک کہ وہ اس کے علاقے میں نہ گھس آئے اور جن زمینوں پر شکار کھیل کر وہ اپنا پیٹ بھرتا ہے ان زمینوں پر اپنا قبضہ نہ جمائے۔ لیکن انسان صرف تفریح کی خاطر، یا دوسروں پر اپنی طاقتوری جتانے کی خاطر ہی اپنے بھائیوں کا خون بہایا کرتا ہے۔ جنگل کے اندر کہیں کہیں ایسی مثال نہیں ملتی کہ دو چار یا دس بیس جانور جن کے بدن میں طاقت زیادہ ہے اپنے بھائیوں کو مار مار کر ان کی خوراک ان سے چھین لیں اور اسے جمع رکھ کر نہ خود کھائیں اور نہ کسی کو کھانے دیں لیکن انسانوں میں یہ رسم عام ہے کہ جبر اور ظلم سے یا مکر اور فریب سے، انسان اپنے ہی بھائیوں کی جیبوں سے روپیہ نکال لیتا ہے، اس لیے نہیں کہ وہ بھوکا ہے اور اسے ضرورت ہے، بلکہ صرف اس لیے کہ اسے اپنے خزانے میں جمع کر کے رکھے اور اسے دیکھ دیکھ اپنا دل خوش کرتا رہے۔ میں نے قزاقی کا پیشہ صرف اس لیے اختیار کیا تھا کہ ایسے ہی "بھلے مانس" قزاقوں کو لوٹوں اور جن غریبوں کو روٹی نہیں ملتی ان کی مدد کروں۔ لیکن اب میرے خیالات بدل گئے ہیں۔ میں نے دیکھا کہ ہمارے ہاتھ سے بھی بے گناہوں کا خون ہوتا ہے اور یہ کسی طرح بھی جائز نہیں ہے۔ خود میرے ہاتھ سے جب اس لڑکی کا باپ مارا گیا ہے اور جب میں نے اس کی ماں کو ایسی حالت میں دم توڑتے دیکھا کہ کسی قسم کی دوا یا علاج میسر نہ آ سکا تو میرا دل ہل گیا۔ اس فرشتے نے (ہرنی کی طرف اشارہ) دنیا میں میری زندگی کی دنیا میں انقلاب پیدا کر دیا۔ اسی دن سے تم نے دیکھا ہوگا کہ میں نے تم لوگوں کے ساتھ جانا چھوڑ دیا، اور اب میرے دل پر تازہ زخم یہ لگا ہے کہ رات تم میں سے کسی نے اس دیوی کے بیٹے کو قتل کر کے اس دوسری دیوی کو بیوہ کر دیا۔ دنیا میں اب ان کا کوئی والی وارث نہیں ہے اور تم نے ان کے گھر کا بھی ایسا صفایا کر دیا ہے کہ ان غریبوں کو ایک وقت کی روٹی ملنی بھی مشکل ہے۔ اب مجھے اپنے جیون سے نفرت ہو گئی ہے۔ میں بڑا سخت گنہ گار ہوں اور میں نے ارادہ کر لیا ہے کہ ہرنی کی ماں کا تمام زیور جو میرے حصے میں آیا تھا اور جسے میں نے امانت کے طور پر جوں کا توں رکھ چھوڑا ہے ہرنی کو دے کر اس کے دادا کے پاس پہنچا دوں اور اس کے بعد اپنے آپ کو قانون اور پولیس کے حوالے کر دوں۔

ایک ساتھ پندرہ بیس آوازیں آئیں کہ "نہیں ایسا نہیں ہو سکتا۔ ہم اپنے سردار کو نہیں چھوڑ سکتے"

سردار :- (مسکرا کر) اگر تم لوگ مجھے نہیں چھوڑ سکتے تو تم بھی میرے ساتھ چلو۔

"کہاں؟" کئی آوازوں نے زور سے پوچھا۔

سردار :- پھانسی کے تختے پر، کالے پانی میں، اور کہاں؟ کیا ہمارے لیے اس دنیا میں کوئی اور جگہ بھی ہو سکتی ہے؟

گھنڈی :- سردار کوئی اور چلے یا نہ چلے میں تمہارے ساتھ ضرور چلوں گا۔ جب سے ہرنی پیدا ہوئی ہے میرے دل کا بھی کچھ عجیب حال ہو رہا ہے۔ ایک میرے ہی دل کا نہیں بہت سوں کا دل ہر وقت کا پشیمان رہتا ہے۔ اسے دیکھ کر ہم سب کو اپنا جیون برا معلوم ہوتا ہے اور یہی دل چاہتا ہے کہ ہم بھی اسی کی طرح نردوش ہوتے۔

یکایک ہرنی چیخ کر سردار سے لپٹ گئی۔ "نہیں، بابا میں تمہیں نہیں جانے دوں گی۔ میرے بابا تم مجھے چھوڑ کر کہیں مت جاؤ۔ مجھے زیور کی ضرورت نہیں ہے۔ میں ماں کو یا دادا کو نہیں جانتی۔ میں تو بس تمہیں جانتی ہوں"

[illegible] ضبط نہ ہو سکا اور پھوٹ پھوٹ کر رونے لگا۔ روتے ہی روتے اس نے ہرنی کو اٹھا کر کلیجے سے لگایا اور اسے [illegible] کرنا چاہتا [illegible] خاص خیال سے رک گیا۔ آہستہ سے بچی کو گود سے اتار دیا اور انتہائی افسردگی کے ساتھ کہنے لگا۔

"میں [illegible] ہوں، میرا منہ نجس ہے۔ میں ہرگز اس قابل نہیں ہوں کہ اس فرشتے کو گود میں لوں یا پیار کروں۔ میں [illegible]"

یکایک کچھ شور و غل سنائی دیا، اور جیسے ہی لوگ [illegible] طرف متوجہ ہوئے دروازے سے پولیس کا ایک انسپکٹر ہاتھ میں پستول لیے [illegible] سپاہیوں کے ساتھ اندر داخل ہوا۔

انسپکٹر :- اب مقابلہ بے کار ہے۔ بہتر یہی ہے کہ جو شخص جہاں ہے وہیں کھڑا ہو جائے اور دونوں ہاتھ اوپر اٹھا دے [illegible] کسی کی [illegible] ہوئی تو میں گولی چلانے کا حکم دے دوں گا۔

سردار [illegible] ہاتھ اوپر کو اٹھا کر کھڑا ہو گیا اور اس کے ساتھ اس کے تمام ساتھی۔ سردار نے کسی قدر حقارت اور نفرت کی نگاہ [illegible] وہ [illegible] دیکھ کر کہا تھا پھر [illegible] کہنے لگا۔

"آپ کو [illegible] انتظار کا چاہتا تھا [illegible] نے [illegible] کی کہ جلے خود تمہارے تک جانا نہیں چند [illegible] پولیس [illegible]"

معلومات

مریضانِ ذیابطیس کے لیے مفید ہدایات

ذیابطیس کا اصل سبب یہ ہے کہ بانقراس (لبلبہ) کی خرابی سے ایک خاص مادہ "انسولین" کی پیدائش کم ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے شکر کے اجزا آسانی سے جزوِ بدن بننے کے بجائے پیشاب کے راستہ خارج ہونے لگتے ہیں۔ ذیابطیس کے علاج میں انسولین جانوروں سے حاصل کرکے مریض کے جسم میں داخل کی جاتی ہے اور اب تک اس طریقۂ علاج کو بہترین تسلیم کیا جاتا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ چند اور طریقے بھی ہیں جن پر کاربند ہو کر مریضانِ ذیابطیس بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے حسب ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے:-

(۱) جسم کی غیر ضروری فربہی کو روکا جائے۔ اگر جسم میں چربی کی مقدار بڑھنے لگے تو سادہ غذا اور روزوں کے ذریعہ سو فربہی کم کی جائے۔

(۲) ایسی غذاؤں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے جن میں شکر اور نشاستہ کے اجزا زیادہ ہوں۔ مثلاً روٹی، کیک، پیسٹری، دال اور شیرینی وغیرہ۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ نشاستہ جزوِ بدن بننے سے پہلے شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

(۳) تازہ سلاد، ٹماٹر، گاجر اور پتے دار ترکاریوں کا استعمال مفید ہے۔

(۴) جسمانی قوت برقرار رکھنے کے لیے خالص دودھ اور مکھن کا استعمال ضروری ہے۔

(۵) خاص کر ادھیڑ اور زیادہ عمر کے مریضانِ ذیابطیس کو پیروں کی شکایات بہت ستاتی ہیں۔ لہٰذا پیروں کو سردی سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ مناسب یہ ہے کہ رات کو سوتے وقت گرم پانی میں تھوڑا سا ایپسم سالٹ ملا کر پیروں کو دھولیں اور کبھی مالش بھی کرتے رہیں۔

(۶) مریضانِ ذیابطیس کے لیے زیادہ تمباکو نوشی مضر ہے۔ اس سے خون کے دوران میں خلل پڑتا ہے۔

(۷) مریضوں کو ہلکی ورزش روزانہ پابندی کے ساتھ کرنی چاہیے تاکہ استحالہ کا فعل درست رہے اور شکر کے اجزا خون میں آسانی سے تحلیل ہوتے رہیں۔

(۸) گرم پانی سے روزانہ غسل بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیکن زیادہ دیر حمام میں نہ رہیں۔ غسل کے بعد جسم کو کھردرے تولیے سے خوب رگڑ کر صاف کر لینا چاہیے۔

(۹) ہفتہ میں ایک دن روزہ یا برت رکھیں۔ اگر غذا سے مکمل اجتناب ممکن نہ ہو تو آپ فقط تازہ پھل اور پھلوں کے رس پر قناعت کریں۔

مریض ذیابطیس کو انسولین سے روکنا قتلِ عمد کے مرادف ہے

واشنگٹن (متحدہ ریاست ہائے امریکا) کی سپریم کورٹ میں مرض ذیابطیس کے متعلق ایک مقدمہ کا فیصلہ ہوا ہے جو طبی حلقوں میں دلچسپی کے ساتھ پڑھا جائے گا۔ "جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن" کے حسب روایت واقعات اس طرح ہیں کہ ۲۳ سال کا ایک تنومند نوجوان مرض ذیابطیس میں مبتلا ہو گیا اور اس کی شکایات کا سلسلہ تین سال تک جاری رہا۔ آخر اس نے شہر کے ایک مشہور ڈاکٹر سے مل کر اس کے مشورہ سے باقاعدہ علاج شروع کیا۔ ڈاکٹر نے ایسی تمام غذائیں جن میں شکر اور نشاستہ کے اجزا زیادہ ہوں مریض کے لیے ممنوع قرار دے دیں اور اسے روزانہ مناسب مقدار میں انسولین دینی شروع کی۔ مریض کی حالت افاقہ پذیر ہو گئی اور وہ اطمینان سے کسبِ معاش کرنے لگا۔ اتفاق سے جس دن اس کے معالج نے معائنہ کرنے کے بعد اسے مژدۂ صحت سنایا اسی دن اس کی ملاقات

ایک ایسے شخص سے ہوگئی جو قدرتی طریقوں سے علاج کا دعوے کرتا تھا۔ اس کے پاس کوئی طبی ڈگری نہ تھی لیکن اپنے کو ڈاکٹر کہتا تھا۔ اس نے متذکرۂ بالا نوجوان سے کہا کہ تمھیں مرض ذیابیطس سے ابھی نجات نہیں ملی ہے اور تمھارے جسم میں شکر موجود ہے۔ اگر تم انسولین کا استعمال ترک کر دو تو میں جڑی بوٹیوں کے ذریعہ سے تمھیں چند روز میں تن درست کر دوں گا۔ بدنصیب نوجوان نے اس مشورہ پر کاربند ہو کر انسولین کا استعمال ترک کر دیا۔ ایک ہفتہ کے اندر مریض کی حالت پھر خراب ہو گئی وہ محنت کے قابل نہ رہا اور چند روز بعد اس نے ذیابیطس قومائی حالت میں داعیٔ اجل کو لبیک کہا۔

جس وقت یہ معاملہ واشنگٹن کے سپریم کورٹ میں پیش ہوا تو فاضل جج نے اپنے فیصلہ میں لکھا:

"ایسی حالت میں جب کہ مریض ذیابیطس کی زندگی کے لیے انسولین کا استعمال ضروری ہو، اگر کوئی شخص اسے انسولین ترک کرنے کا مشورہ دے اور وہ انسولین ترک کرنے سے مر جائے تو مشورہ دینے والا قتل عمد کا مرتکب ہے۔"

بچوں کے فالج کی ذمہ دار مکھیاں ییل یونیورسٹی امریکا کے ڈاکٹر جان آر۔ پال اور ڈاکٹر جیمس۔ ڈی۔ ٹراسک نے اپنی ایک تازہ طبی رپورٹ میں اعلان کیا ہے کہ بچوں کے فالج کی وبائی شکل کی ذمہ داری مکھیوں پر بھی عائد ہوتی ہے۔

جس علاقہ میں ان دونوں ڈاکٹروں نے طبی تحقیقات کا سلسلہ شروع کیا تھا، وہاں پچھلے دنوں بچوں کے فالج نے وبائی شکل اختیار کی تھی۔ اس کے انسداد کی مختلف تدابیر اختیار کرتے ہوئے ڈاکٹر پال اور ڈاکٹر ٹراسک نے مکھیوں کا معائنہ بھی شروع کر دیا چناں چہ انھوں نے متاثر قصبہ میں جو مکھیاں پکڑیں ان کے اندر فالج کا زہر موجود تھا۔ معلوم ہوتا ہے کہ اس مرض کی سمیت مریض کے بول و براز کے ذریعہ سے مکھیوں کے جسم میں داخل ہوئی تھی اور تازہ تحقیقات کے مطابق چوں کہ یہ زہر بچوں کے جسم میں منہ اور اعضاء ہضم کے ذریعہ داخل ہوتا ہے۔ اس لیے نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ مکھیاں مریض فالج کے بول و براز سے سمیت حاصل کر کے کھانے پینے کی چیزیں خراب کرتی ہیں اور ان کی خرابی سے تن درست بچے مبتلائے مرض ہوتے ہیں۔

برطانیہ میں خون اور پلازما کے بینک امریکی بحریہ کے ایک میڈیکل آفیسر کپتان پارس ایس۔ اسٹفنسن نے تقریباً دو ماہ تک انگلستان کے بم زدہ علاقوں کا دورہ کرنے کے بعد اپنی جو رپورٹ پیش کی ہے اس میں وہ لکھتے ہیں کہ انگلستان میں خون اور پلازما کے بینکوں نے ان ہزاروں شہریوں کی جانیں بچا لیں جو دشمن کی بمباری سے مجروح ہوئے تھے۔ متحدہ ریاست ہائے امریکا کو بھی اپنے باشندوں کی امداد کے لیے اس قسم کے انتظامات کرنے چاہییں۔ کپتان موصوف یہ بتاتے ہوئے کہ انگلستان کے گوشہ گوشہ میں کس طرح خون کے بینکوں کا جال بچھا ہوا ہے ایک شہر برمنگھم کی مثال پیش کرتے ہیں کہ وہاں اٹھارہ ہزار اشخاص ایسے ہیں جنھوں نے خون دینے کے لیے اپنے نام درج کرا رکھے ہیں اور جو اپنے جسم کا خون باقاعدہ طریقہ پر خون اور پلازما کے مقامی بینک کی نذر کرتے ہیں۔ لیکن امریکا میں رقبۂ آبادی کے لحاظ سے برمنگھم کی ٹکر کا ایک شہر بھی ایسا نہیں ہے جس میں خون دینے والوں کی تعداد برمنگھم کے خون دینے والوں کے برابر ہو۔ امریکا میں خون کا سب سے بڑا بینک صرف میری لینڈ (بالٹی مور) میں ہے۔ جہاں امریکن ریڈ کراس کی کوششوں سے صرف پانچ ہزار آدمیوں نے خون دینے کے لیے اپنے نام لکھوائے ہیں اور ریڈ کراس کے قائم کردہ مرکزی نیشنل بینک کی تمام شاخوں کے خون دینے والوں کی مجموعی تعداد پندرہ ہزار سے زیادہ نہیں۔ حالاں کہ اسکیم کے مطابق ضرورت دو لاکھ آدمیوں کی تھی۔

کپتان اسٹیفنسن اپنی رپورٹ میں لکھتے ہیں کہ خون کے سیال اجزا کو اگر بقیہ خون سے علیحدہ کر کے خشک کر لیں تو وہ تقریباً نو سال تک کارآمد رہتا ہے۔ اسے رقیق خون کے مقابلہ میں آسانی کے ساتھ ایک مقام سے دوسرے مقام تک پہنچایا بھی جا سکتا ہے اور ہر قسم کے مریضوں کے لیے اسے استعمال بھی کر سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی کے مضر اثرات ارجنٹائن میڈیکل جرنل میں تمباکو نوشی کے خلاف دو مشہور امریکی ڈاکٹروں کا ایک طویل مشترکہ مضمون شائع ہوا ہے جس میں انھوں نے تمباکو کے مضر اثرات سے پیدا ہونے والی علامتوں کو حسب ذیل پانچ گروہوں میں تقسیم کیا ہے۔

(۱) گردش خون کا فساد جس کی وجہ سے انسان ذبحہ صدر یا اختلاج قلب اور نقرس وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔
(۲) دماغی و عصبی نقائص، مثلاً دردِ سر، آدھے سر کا درد، نسیان، حافظہ کی کمزوری، قوت گویائی کا فقدان وغیرہ۔
(۳) نظامِ تنفس کی خرابی جس سے ورم حلق، نزلہ شعبیہ اور پھیپھڑوں کی دوسری شکایات پیدا ہوتی ہیں۔
(۴) جگر کی خرابی اور پیشاب میں پورو طبین کی مقدار کا اضافہ۔
(۵) دروں افرازی غدد کی خرابی جس کا لازمی نتیجہ قوت باہ کی کمی ہوتا ہے۔ ساتھ ہی غدہ درقیہ کی فعالیت بڑھ جاتی ہے۔ مندرجۂ بالا مضمون میں بتایا گیا ہے کہ نکوٹین اگرچہ تمباکو کا سب سے زیادہ زہریلا جزو ہے۔ لیکن کاربن مونو آکسائیڈ کے مضر اثرات بھی نظر انداز نہیں کیے جا سکتے۔ اگر کسی کمرے میں چند آدمی بیٹھ کر تمباکو نوشی کریں اور وہاں ہوا کا گزر بھی کم ہو تو تھوڑی دیر بعد کمرے کے اندر کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار سمیت کی شکل اختیار کرلے گی۔ تو سے تن درست نوجوانوں کے معائنہ سے معلوم ہوا کہ تمباکو نوشی کی زیادتی سے خون کی رگوں پر بُرا اثر پڑا اور قلب کی حرکت تیز تر ہو گئی تھی۔ زیادہ تمباکو پینے والوں کے دوسرے امتحان سے ظاہر ہوا کہ ان میں ۳۰ فی صدی اشخاص کے گلے اور نرخرے خراب تھے۔ ۶۶ فیصدی کو کھانسی تھی اور ۸ فی صدی کی آواز بھاری ہو گئی تھی۔ تمباکو نوشی عورتوں کے لیے سخت مضر ہے۔ ماہواری ایام کی خرابی اور وضع حمل میں دشواری کی شکایت بالعموم تمباکو نوشی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ حاملہ عورتوں کی تمباکو نوشی سے جنین بہت کم زور ہو جاتا ہے۔

الکوہل میٹر ییل یونی ورسٹی (امریکا) کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لیون۔اے۔گرین برگ نے الکوہل میٹر یا معقیاس المسکرات کے نام سے ایک آلہ ایجاد کیا ہے جس سے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ مدہوش شرابی کے جسم میں کس قدر شراب موجود ہے۔ اس آلہ کی شکل ایک چھوٹے سے ریڈیو سے ملتی جلتی ہے اور اس میں کلوریوں کی پیدائش کے لیے ایک نلکی لگی ہوئی ہے۔ آلہ کے اندر نشاستہ کا بے رنگ سولیوشن بھرا ہوتا ہے۔ جب کسی شرابی کا امتحان کرنا ہو تو اس سے ٹیوب کے اندر سانس بھرنے کو کہا جاتا ہے تنفس سے نشاستہ کے کیمیائی سولیوشن کا رنگ نیلا ہو جاتا ہے اور میٹر کی برقی سوئی اس شراب کا جو پیٹ کے اندر موجود ہو ۔۔۔۔ فی صدی تک صحیح وزن بنا دیتی ہے۔

ترش اور کھاری غذائیں ہمارے ملک میں یہ خیال عام ہے کہ ترش اور کھاری چیزیں کھانے یا پینے سے غذا جلد تحلیل ہو جاتی ہے۔ لیکن اب مغربی سائنس دانوں نے تازہ انکشافات کی روشنی میں اس خیال کی تردید کی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ایسی چیزیں زیادہ مقدار میں کھانے سے ہاضمہ کے قدرتی عمل میں خلل پڑتا ہے۔

لعاب دہن اپنی نوعیت کے لحاظ سے کسی قدر کھاری ہوتا ہے۔ جب ہم غذا چبانے کے بعد نگلتے ہیں تو لعاب دہن کی شمولیت اُسے کھاری بنا دیتی ہے۔ لیکن معدہ کے اندرونی عروق میں تیزابیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جب غذا معدے کے نچلے حصے میں پہنچتی ہے تو عروق ہاضمہ کی شدید ترشی اس کے کھاری پن کو زائل کر دیتی ہے۔ اب نظام ہاضمہ کا تیسرا دور شروع ہوتا ہے اور تیزابی شکل حاصل کی ہوئی غذا چھوٹی آنت میں داخل ہوتی ہے۔ یہاں شدید کھاری عرق شامل ہو کر غذا کو نیوٹرل بنا دیتے ہیں۔ نشاستہ کا عمل ہضم پائے تکمیل پہنچ جاتا ہے۔

ایسی حالت میں جب کہ قدرت نے غذا کو تحلیل کرنے کے لیے انسان کے جسم میں کھار بھی پیدا کر دیا اور ترشی بھی کسی بیرونی چیز کا استعمال نظام قدرت کی خلاف ورزی ہے۔ خاص کر جن لوگوں کے معدے میں تیزابی مادہ پہلے ہی زیادہ ہو انھیں ترش غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ایسے شخص معدے کی تیزابیت کم کرنے کے لیے سوڈا بائی کارب استعمال کرتے ہیں اس سے نشاستہ کا جزو تو مزید ہضم ہو جاتا ہے لیکن پروٹین کے ہضم میں دشواری ہوتی ہے۔ اس طرح سوڈا بائی کارب کا رد عمل بالعموم بُرا ہوتا ہے۔

امراض میں رنگ کی اہمیت ڈاکٹر ہین ہوسٹ نے ایک آٹھ سالہ لڑکے کا حیرت انگیز علاج کیا ہے جو ادھرنگ میں مبتلا تھا۔ یہ بچہ کھڑا ہونے اور چلنے کے بالکل ناقابل تھا۔ انھوں نے اس مریض کو سفید کپڑے پہنا کر سرخ روشنی میں رکھا اور یہ عمل ایک یا دو گھنٹے روزانہ دیا گیا جس سے بچہ تین ہفتے میں رو بصحت ہونے لگا اور دو ماہ کے علاج سے بالکل تن درست ہو گیا یہی علاج

ڈاکٹر موصوف نے بعض دوسرے مفلوج مریضوں پر آزمایا اور نہایت مفید پایا۔

فالج کے علاوہ سُرخ روشنی کا غسل نزلہ و زکام، تحجر مفاصل اور وجع المفاصل مزمن اور نقرس کے لیے بھی نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

(۲) نیلی روشنی ایسے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے جنھیں بخار عارض ہے۔ اس کے علاوہ تھکے ماندے لوگوں پر اس کا اثر نہایت مسکن اور منوم ہوتا ہے۔ یہ رنگ دیوانگی کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے لیکن جو دیوانے مغموم، اداس اور خاموش رہتے ہوں ان کے لیے سُرخ روشنی زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔

(۳) ڈاکٹر پونزا جو ایک پاگل خانے کا سپرنٹنڈنٹ تھا بیان کرتا ہے کہ دماغی مریضوں کے لیے اودا (بنفشی) رنگ بہت کارآمد ہے۔

(۴) ارغوانی رنگ میں سُرخ اور نیلی روشنی کے خواص موجود ہوتے ہیں۔

(۵) سبز رنگ نیلے رنگ کی طرح بخار کی حالتوں کے لیے مفید و مؤثر ہے۔

(۶) زرد رنگ کی کرنوں کا غسل عصبی امراض کے لیے مفید ہے اور زرد رنگ کی شیشی کا پانی دماغ اور اعصاب کے لیے بہترین محرک ہے۔ محققین نے ثابت کیا ہے کہ زرد شعاعوں سے فولاد، فاسفورس، سوڈیم، کاربن اور دیگر محرک اجزا پیدا ہوتے ہیں۔ سرخ روشنی سے فولاد، سنزدنشیم، جست اور بیریم کے اجزا حاصل ہوتے ہیں۔ نیلی روشنی سے گندک، کلورین، کوبالٹ اور دوسرے اجزا پیدا ہوتے ہیں۔ رنگ دار کپڑے بھی ہماری صحت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔

ریڈکراس سوسائٹی کی تاریخ تقریباً اسی سال ہوئے اٹلی میں بمقام سالفرینو ایک خونریز جنگ ہوئی جو ۱۴ گھنٹے جاری رہی اس جنگ میں چالیس ہزار انسان ہلاک ہوئے۔ اتفاقاً سوئٹزرلینڈ کے ایک خداترس باشندہ ہنری ڈونٹ اس میدانِ جنگ میں وارد ہوا اور اس نے اپنی آنکھوں دیکھا کہ ہزاروں زخمی اور قریب المرگ انسان جن کو ان کے ساتھی چھوڑ چھاڑ کر بھاگ نکلے تھے اس میدان میں بے یار و مددگار تڑپ رہے ہیں۔ اس خوف ناک نظارے نے صاحب موصوف کے دل میں ایسا سوز پیدا کیا کہ سنہ ۱۸۶۴ء میں اس نے جینیوا میں ایک مجلس منعقد کی جس میں اس نے سلطنتوں کو اس خوف ناک نظارے کی طرف متوجہ کرتے ہوئے یہ اپیل کی کہ زخمیوں اور بیماروں کا ہر جگہ احترام کیا جائے اور ایسے لوگوں کو غیر جانب دار سمجھا جائے۔ چنانچہ اس نے ریڈکراس سوسائٹی کی داغ بیل ڈالی۔ یہ مفید جماعت بہت جلد تمام یورپ میں مقبول ہوگئی اور آج کوئی ملک اور کوئی بڑا شہر ایسا نہیں جہاں یہ سوسائٹی موجود نہ ہو۔

ریڈکراس سوسائٹی کے فرائض میں یہ امور شامل ہیں:-

(۱) زخمیوں اور بیماروں کو طبی امداد بہم پہنچانا۔

(۲) صحت کو بہتر بنانے کے قواعد کی نشر و اشاعت کرنا۔

(۳) امراض کی روک تھام کی تدابیر کو رائج کرنا۔

(۴) پبلک اجتماعوں، میلوں اور دیگر مواقع پر مجروحین کی فوری امداد کرنا، وغیرہ۔

یہ سوسائٹی سنہ ۱۹۲۰ء میں بموجب قواعدہ ۱۵ ہر جگہ تسلیم کرلی گئی ہے۔

عمل تلقیح یا ٹیکہ کی تاریخ سنہ ۱۶۶۵ء کا ذکر ہے کہ اوکسفورڈ کے دارالعلوم میں ایک رات جبکہ آسمان ابر آلود تھا اور دارالعلوم کے کمرے استادانِ فن اور طلبا کی چہل پہل سے یکسر خالی پڑے تھے، دارالعلوم کے وارڈن کے کمرۂ استراحت میں دو انسان دم بخود ایک کتے کی حالت کا مطالعہ کر رہے تھے۔ جسے اُنھوں نے میز کے ساتھ باندھ رکھا تھا۔

ان دونوں میں سے کم عمر کرسٹوفر رین تھا، جس نے عمر کے ابھی ۳۵ سال بھی پورے نہ کیے تھے اور بلڈنگ انجینئر تھا۔ اس کے دل میں ایک خیال پیدا ہوا جس کا اظہار اس نے اپنے دوست روبرٹ بائل سے کیا، جو اپنے وقت کا ایک بڑا کیمیادان تھا۔ رین نے یہ خیال ظاہر کیا کہ وہ جاندار حیوان کے اوعیہ خون میں ایک نلکی داخل کرکے دوا کی خاصی مقدار دورانِ خون میں شامل

کرسکتا ہے۔ بائل کو رین کا بہت پاس خاطر تھا چناں چہ اس سے بھی اس سے اتفاق کیا اور بعد سے مل کر بات کی اس تاریکی میں عمل کے پر تجربہ شروع کیا۔ انھوں نے کتے کو میز سے باندھ کر اس کی پچھلی ٹانگ کی ایک سطحی ورید کو نکالا اور ایک آر کی ساختوں کو ہٹا کر ورید کے اوپر ایک بند باندھ دیا۔ اب ورید میں نشتر سے ایک چھوٹا سا شگاف دے کر اس شگاف کی راہ شتر مرغ کا پر داخل کر دیا اور اسے جھوٹی کے ساتھ ورید میں باندھ کر اس کے جوف سے افیون کا محلول داخل کرنے لگے۔ اس عمل کے بعد نتائج کا انتظار تھا۔ یہ سب سے پہلا ٹیکہ یا عمل تلقیح تھا جو کیا گیا۔ افیون کتے کے دوران خون میں شامل ہوگئی اور وہ بہت جلد گہری نیند سو گیا۔

یہ امر تو معلوم تھا کہ کتا افیون کے اثر سے سو جائے گا، لیکن ان ہر دو مجربین کو یہ ڈر تھا کہ شاید کتا جانبر نہ ہو سکے لیکن کتا اس عمل کے بعد بھی زندہ رہا۔ اس عجیب و غریب واقعہ کی خبر بہت جلد پھیل گئی۔

اس تجربہ نے ان ماہرین کی ہمت پر مہمیز کا کام دیا، چناں چہ انھوں نے کئی دواؤں کے ساتھ اپنے تجربہ کو دہرایا اور یہ ثابت ہو گیا کہ دوا دینے کا یہ طریق بہت ہی مؤثر اور زود اثر ہے۔

ان ہی ماہرین نے دو کتوں کی وریدوں کو پر کے نل سے وصل کر کے انتقال الدم (ٹرانسفیوژن آف بلڈ) کا تجربہ بھی کیا جو کامیاب رہا۔

رین اگرچہ ایک انجینئر اور افسر تعمیرات تھا اور بائل ایک کیمیا دان پروفیسر، لیکن عمل تلقیح کی ایجاد نے ان کا نام شہرت کے مینار کی بلند ترین چوٹی پر لا دھرا۔ ان تجربات کے بعد سنہ ۱۸۵۲ میں ٹیکہ کرنے کی جوف دار سوئی ایجاد ہوتی اور یہ ایجاد ٹیلیفون اور بجلی کے بلب سے بھی زیادہ مفید اور کارآمد ثابت ہوئی۔

آواز اور حیات انسانی متعدد تجربوں سے ثابت ہوا ہے کہ آواز حیات کی دشمن ہے کیوں کہ پریشان آواز یہ خلیات بدن اور خون کے سرخ کریات کو تباہ کر دیتی ہیں۔ سرطان کا ایک بڑا سبب آواز بھی ہے جو شہروں اور گنجان آبادیوں میں ایک لمحہ کے لیے بھی بند نہیں ہوتیں۔

سوال و جواب

حرکتِ قلب بند ہو جانا کیا کوئی نئی بیماری ہے؟

سوال

حرکتِ قلب بند ہو جانا آج کل بہت سننے میں آتا ہے یہ نئی بیماری کونسی نکلی ہے اور اس سے کیا مراد ہے؟

جواب

سوال کے انداز سے کچھ ایسا ظاہر ہو رہا ہے کہ گویا سائل کو اس میں کچھ شک ہے کہ انسانی قلب کام کرتے کرتے یکایک خاموش ہو جاتا ہے۔ سائل کا خیال غالباً یہ ہے کہ یہ خواہ مخواہ کے لیے ایک نئی اور فرضی بیماری ایجاد کر لی گئی ہے تاکہ جب کسی شخص کی ناگہانی موت کا کوئی سبب سمجھ میں نہ آئے تو فوراً سقوطِ قلب کہہ کر کام نکال لیا جائے۔ یہ شکوک اس بنا پر ہیں کہ لوگ اول تو قلب کی ساخت اور قلب کے فعل سے ناواقف ہیں۔ دوسرے یہ کہ اس زمانے میں قلب کا سقوط پیشتر کی بہ نسبت زیادہ لاحق ہونے لگا ہے۔

ہمارا قلب ہمارے جسم کے ان اعضا میں سے ہے جنھیں رات دن بغیر رکے ہوئے کام کرنا پڑتا ہے اور یہ فخر تو صرف اسی کو حاصل ہے کہ جب بچہ ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے اور تمام دوسرے اعضا معطل ہوتے ہیں تو یہ اس زمانے میں بھی جسم کی خدمت انجام دیتا رہتا ہے۔ یعنی اس کا کام استقرارِ حمل کے چار مہینے بعد جو شروع ہوتا ہے تو بسترِ مرگ پر آخری سانس کے وقت تک لگاتار جاری رہتا ہے، اور اگر کچھ لوگ زارو آغا جیسی لمبی زندگی لے کر آئیں تو اس غریب عضو کی اور بھی مصیبت آجاتی ہے۔ قدرت نے بھی اس عضو کے ساتھ مخصوص رعایت یہ کی ہے کہ اس کے عضلات (گوشت) کے جو ریشے بنائے ہیں وہ جسم کے تمام عضلات سے زیادہ مضبوط ہیں۔ لیکن اپنی غیر معمولی مضبوطی اور طاقت کے باوجود قلب کے عضلات بھی تھک کر کام چھوڑ سکتے ہیں۔ وہ ہاتھ پاؤں کے عضلات کی طرح گھنٹہ دو گھنٹے یا چار گھنٹے میں نہیں تھکتے۔ لیکن ستر اسی برس مسلسل ایک سا کام دن رات کرتے رہنے کے بعد اگر وہ تھک جائیں تو ان پر کوئی الزام نہیں آسکتا۔ جو لوگ اس عمر کو پہنچ جاتے ہیں ان کے قلب پر اگر کوئی صدمہ پڑے یا اسے معمول سے بہت زیادہ کام کرنے پر مجبور کیا جائے تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ قلب تھک کر ساکت ہو جائے گا۔ وہی ورزشیں اور محنت کے کام جو ایک جوان آدمی کے لیے بالکل معمولی باتیں ہیں ایک بوڑھے کے لیے وہی پیغامِ موت بن سکتی ہیں۔

لیکن ہمارے مستفسر صاحب کے دل میں اب یہ اعتراض پیدا ہو رہا ہوگا کہ بہت سے جوان آدمی بھی تو سقوطِ قلب سے مرتے ہیں۔ ان کا دل انھیں کیوں جواب دے دیتا ہے! اعتراض بالکل معقول ہے لیکن اس بات پر مبنی ہے کہ معترض صاحب کو یہ نہیں معلوم ہے کہ بچوں، نوجوانوں اور جوان آدمیوں کے دل کو کیا چیز کمزور کر دیا کرتی ہے۔ اس کے سمجھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ قلب کی ساخت اور اس کے فعل سے واقف ہوں۔ مجھے اندیشہ ہے کہ میرا یہ جواب بہت کافی لمبا چوڑا ہوتا جا رہا ہے، خدا جانے ہمدردِ صحت کے محدود صفحات میں اس کے لیے گنجائش نکل بھی سکے یا نہ نکل سکے۔ بہرحال اب تو شروع کر ہی دیا ہے۔ انسانی قلب مخروطی شکل کے لٹو سے مشابہ ہوتا ہے جس کا چوڑا سرا اوپر کی جانب اور نوک نیچے کی طرف ہے۔ یہ دونوں پھیپھڑوں کے درمیان سینے کے اندر جو جگہ خالی ہے اس میں لٹکا رہتا ہے اور کسی قدر ترچھا لٹکنے کی وجہ سے یہ بائیں طرف کے سینے میں دائیں طرف کی بہ نسبت زیادہ واقع ہے۔ قلب کے اندر کھڑے بل میں اوپر سے نیچے تک ایک دیوار ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ دائیں بائیں دو خانوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ پھر اسی طرح اس کے آڑے بل میں بھی ایک پردہ ہوتا ہے جو اسے بالائی اور زیریں دو حصوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ اس طرح دل میں چار خانے ہوتے ہیں دو دائیں طرف اور دو بائیں طرف۔ دائیں جانب کے دونوں خانوں میں ہمیشہ سیاہ اور ناکارہ خون جو جسم کی پرورش کر کے واپس آیا ہے ہوتا ہے، اور بائیں طرف کے دونوں خانوں میں ہمیشہ

کر سکتا ہے۔ بائل کو رین کا بہت پاس خاطر تھا۔ چناں چہ اس نے بھی اس سے اتفاق کیا اور بہر دو نے مل کر رات کی اس تاریکی میں ...
کتے پر تجربہ شروع کیا۔ انھوں نے کتے کو میز سے باندھ کر اس کی پچھلی ٹانگ کی ایک سطحی ورید کو ننگا کیا اور ارد گرد کی ساختوں کو ہٹا کر ورید
کے اوپر ایک بند باندھ دیا۔ اب ورید میں نشتر سے ایک چھوٹا سا شگاف دے کر اس شگاف کی راہ شتر مرغ کا پر داخل کر دیا اور اسے
عمدگی کے ساتھ ورید میں باندھ کر اس کے جوف سے افیون کا محلول داخل کرنے لگے۔ اس عمل کے بعد نتائج کا انتظار تھا۔ یہ سطح زمین
پر پہلا ٹیکہ یا عمل تلقیح تھا جو کیا گیا۔ افیون کتے کے دوران خون میں شامل ہو گئی اور وہ بہت جلد گہری نیند سو گیا۔

یہ امر تو معلوم تھا کہ کتا افیون کے اثر سے سو جائے گا، لیکن ان بر دو مجربین کو یہ ڈر تھا کہ شاید کتا جانبر نہ ہو سکے لیکن کتا
اس عمل کے بعد بھی زندہ رہا۔ اس عجیب و غریب واقعہ کی خبر بہت جلد پھیل گئی۔

اس تجربہ نے ان ماہرین کی ہمت پر مہمیز کا کام دیا، چناں چہ انھوں نے کئی دواؤں کے ساتھ اپنے تجربہ کو دہرایا اور یہ ثابت
ہو گیا کہ دوا دینے کا یہ طریق بہت ہی موثر اور زود اثر ہے۔

ان ہی ماہرین نے دو کتوں کی وریدوں کو پرکے نل سے وصل کر کے انتقال الدم (ٹرانسفیوژن آف بلڈ) کا تجربہ بھی کیا جو
کامیاب رہا۔

رین اگرچہ ایک انجنیئر اور افسر تعمیرات تھا اور بائل ایک کیمیا دان پروفیسر لیکن عمل تلقیح کی ایجاد نے ان کا نام شہرت کے
مینار کی بلند ترین چوٹی پر لا دھرا۔ ان تجربات کے بعد سنہ ۱۸۵۲ میں ٹیکہ کرنے کی جوف دار سوئی ایجاد ہوتی اور یہ ایجاد ٹیلیفون اور
بجلی کے بلب سے بھی زیادہ مفید اور کارآمد ثابت ہوئی۔

آواز اور حیات انسانی متعدد تجربوں سے ثابت ہوا ہے کہ آواز حیات کی دشمن ہے کیوں کہ پریشان آوازیں خلیات
بدن اور خون کے سرخ کریات کو تباہ کر دیتی ہیں۔ سرطان کا ایک بڑا سبب آواز بھی ہے جو شہروں اور گنجان آبادیوں میں ایک
لمحہ کے لیے بھی بند نہیں ہوتیں۔

سوال و جواب

حرکتِ قلب بند ہو جانا کیا کوئی نئی بیماری ہے؟

سوال

حرکتِ قلب بند ہو جانا آج کل بہت سننے میں آتا ہے۔ یہ نئی بیماری کونسی نکلی ہے اور اس سے کیا مراد ہے؟

جواب

سوال کے انداز سے کچھ ایسا ظاہر ہو رہا ہے کہ گویا سائل کو اس میں کچھ شک ہے کہ انسانی قلب کام کرتے کرتے یکایک خاموش ہو جاتا ہے۔ سائل کا خیال غالباً یہ ہے کہ یہ خواہ مخواہ کے لیے ایک نئی اور فرضی بیماری ایجاد کرلی گئی ہے تاکہ جب کسی شخص کی ناگہانی موت کا کوئی سبب سمجھ میں نہ آئے تو فوراً سقوطِ قلب کہہ کر کام نکال لیا جائے۔ یہ شکوک اس بنا پر ہیں کہ لوگ اول تو قلب کی ساخت اور قلب کے فعل سے ناواقف ہیں۔ دوسرے یہ کہ اس زمانے میں قلب کا سقوط بیشتر کی بہ نسبت زیادہ لاحق ہونے لگا ہے۔

ہمارا قلب ہمارے جسم کے ان اعضا میں سے ہے جنھیں رات دن بغیر رکے ہوئے کام کرنا پڑتا ہے اور یہ فخر تو صرف اسی کو حاصل ہے کہ جب بچہ ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے اور تمام دوسرے اعضا معطل ہوتے ہیں تو یہ اس زمانے میں بھی جسم کی خدمت انجام دیتا رہتا ہے۔ یعنی اس کا کام استقرارِ حمل کے چار مہینے بعد جو شروع ہوتا ہے تو بسترِ مرگ پر آخری سانس کے وقت تک لگاتار جاری رہتا ہے، اور اگر کچھ لوگ زارو آغا جیسی لمبی زندگی لے کر آئیں تو اس غریب عضو کی اور بھی مصیبت آجاتی ہے۔ قدرت نے بھی اس عضو کے ساتھ مخصوص رعایت یہ کی ہے کہ اس کے عضلات (گوشت) کے جو ریشے بنائے ہیں وہ جسم کے تمام عضلات سے زیادہ مضبوط ہیں۔ لیکن اپنی غیر معمولی مضبوطی اور طاقت کے باوجود قلب کے عضلات بھی تھک کر کام چھوڑ سکتے ہیں۔ وہ ہاتھ پاؤں کے عضلات کی طرح گھنٹہ دو گھنٹے یا چار گھنٹے میں نہیں تھکتے۔ لیکن ستر اسی برس مسلسل ایک سا کام دن رات کرتے رہنے کے بعد اگر وہ تھک جائیں تو ان پر کوئی الزام نہیں آسکتا۔

جو لوگ اس عمر کو پہنچ جاتے ہیں ان کے قلب پر اگر کوئی صدمہ پڑے یا اسے معمول سے بہت زیادہ کام کرنے پر مجبور کیا جائے تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ قلب تھک کر ساکت ہو جائے گا۔ وہی ورزشیں اور محنت کے کام جو ایک جوان آدمی کے لیے بالکل معمولی باتیں ہیں ایک بوڑھے کے لیے وہی پیغامِ موت بن سکتی ہیں۔

لیکن ہمارے مستفسر صاحب کے دل میں اب یہ اعتراض پیدا ہو رہا ہوگا کہ بہت سے جوان آدمی بھی تو سقوطِ قلب سے مرتے ہیں، ان کا دل انھیں کیوں جواب دے دیتا ہے! اعتراض بالکل معقول ہے لیکن اس بات پر مبنی ہے کہ معترض صاحب کو یہ نہیں معلوم ہے کہ بچوں، نوجوانوں اور جوان آدمیوں کے دل کو کیا چیز کمزور کر دیا کرتی ہے۔ اس کے سمجھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ قلب کی ساخت اور اس کے فعل سے واقف ہوں۔ مجھے اندیشہ ہے کہ میرا یہ جواب بہت کافی لمبا چوڑا ہوتا جا رہا ہے، خدا جانے ہمدردِ صحت کے محدود صفحات میں اس کے لیے گنجائش نکل بھی سکے یا نہ نکل سکے۔ بہرحال اب تو شروع کر ہی دیا ہے۔ انسانی قلب مخروطی شکل کے لٹو سے مشابہ ہوتا ہے جس کا چوڑا سرا اوپر کی جانب اور نوک نیچے کی طرف ہے۔ یہ دونوں پھیپھڑوں کے درمیان سینے کے اندر جو جگہ خالی ہے اس میں لٹکا رہتا ہے اور کسی قدر ترچھا لٹکنے کی وجہ سے یہ بائیں طرف کے سینے میں دائیں طرف کی بہ نسبت زیادہ واقع ہے۔ قلب کے اندر کھڑے بل اوپر سے نیچے تک ایک دیوار ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ دائیں بائیں دو خانوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ پھر اسی طرح اس کے آڑے رخ میں بھی ایک پردہ ہوتا ہے جو اسے بالائی اور زیریں دو حصوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ اس طرح دل میں چار خانے ہوتے ہیں دو دائیں طرف اور دو بائیں طرف۔ دائیں جانب کے دونوں خانوں میں ہمیشہ سیاہ اور ناکارہ خون جو جسم کی پرورش کر کے واپس آیا ہے ہوتا ہے، اور بائیں طرف کے دونوں خانوں میں ہمیشہ

سُرخ اور عمدہ خون جو جسم کی پرورش کے لیے دل سے جانے والا ہے، رہتا ہے۔

قلب میں دو حرکتیں ہوتی ہیں ایک "انقباض" یعنی دل کا سکڑنا اور ایک "انبساط" یعنی قلب کا پھیلنا۔ قلب جس وقت سکڑتا ہے تو بالکل ربڑ کے پمپ کی طرح خون اس سے باہر جاتا ہے۔ سُرخ خون بائیں طرف سے شریانوں کے راستے تمام جسم کو اور سیاہ خون شریانوں کے راستے صاف ہونے کے لیے دونوں پھیپھڑوں کی طرف۔ جسم میں جس قدر خون گیا تھا وہ جسم کی کثافتیں لے کر اور سیاہ ہو کر لوٹتا ہے، اور پھیپھڑوں میں جو خون پہنچا تھا وہ سانس کی ہوا سے آکسیجن گیس لے کر اور اپنی کاربن گیس ہوا کو دے کر پھر تازہ اور سُرخ ہو کر لوٹتا ہے۔ قلب کے انبساط یعنی پھیلنے کے وقت دائیں طرف کے خانوں میں سیاہ اور بائیں طرف کے خانوں میں سُرخ خون بھر جاتا ہے۔ یہ واپس شدہ خون دل کے بالائی دونوں خانوں میں آتا ہے اور وہاں سے ان سوراخوں کے راستے سے جو دل کے آڑے پردے میں ہیں نیچے کے خانوں میں پہنچتا ہے۔

قلب کے زیرین خانوں سے شریانوں میں خون جانے کے لیے جو راستے دائیں اور بائیں خانوں میں ہیں انھیں قدرت نے جھلی کی کواڑیوں کے ذریعہ سے محفوظ کر دیا ہے۔ قلب کے انبساط کے ساتھ ہی یہ کواڑیاں پردے بن کر تن جاتی ہیں اور اس طرح جو خون شریانوں میں گیا ہے اُلٹا دل میں نہیں لوٹ سکتا۔ اسی طرح بالائی خانوں سے زیرین خانوں میں جانے کے لیے جو سوراخ ہیں ان کے منہ پر بھی جھلی کی کواڑیاں نصب ہیں تاکہ جب دل سکڑے تو وہ سوراخ کو بند کر دیں اور خون کو اوپر کے خانوں میں نہ جانے دیں۔

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ پیدائشی طور پر ان میں سے ایک آدھ کواڑی ناکمل ہوتی ہے اور سوراخ کو پورے طور سے بند نہیں کر سکتی اس لیے دل نے جو خون شریانوں میں بھیجا تھا وہ تھوڑا سا واپس اسی خانے میں آ جاتا ہے جہاں سے وہ بھیجا تھا۔ یا جس وقت قلب سکڑ کر شریانوں میں خون بھیجتا ہے تو اس میں سے تھوڑا سا اوپر کے خانوں میں چلا جاتا ہے۔ اگر ایسی حالت ہو تو ظاہر ہے کہ دل کو خون کی پوری مقدار جسم میں پہنچانے کے لیے ڈیوڑھی یا سوائی محنت کرنا پڑتی ہے اور اگر وہ طبعی طور پر سو برس میں تھکتا تو اب ستر یا اتنی ہی برس میں تھک جاتا ہے اور کسی ناگہانی صدمے کی وجہ سے یکایک کام چھوڑ بیٹھتا ہے۔ ایسے مریضوں میں قلب کی ڈیوڑھی اور دوگنی محنت کے باوجود جسم میں خون کی کافی مقدار نہیں پہنچتی اس لیے تمام جسم کمزور اور لاغر رہتا ہے اور اس کی طبعی عمر بہت گھٹ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے مریض اکثر نوجوانی ہی میں رخصت ہو جاتے ہیں۔ کہا جا سکتا ہے کہ ایسے مریض جن کے دل کی کواڑیاں ناقص ہوں پہلے بھی اتنی تعداد میں ہوتے ہوں گے، پھر اب سقوطِ قلب سے اموات کی تعداد کیوں بڑھ گئی۔ یہ صحیح ہے کہ پہلے بھی ایسے مریضوں کی تعداد تقریباً اتنی ہی ہوتی تھی لیکن بات یہ ہے کہ پہلے ہماری تحقیقات اتنی مکمل نہ تھی اور مرنے والوں کی موت کا سبب بجائے سقوطِ قلب کے کچھ اور قرار دیا جاتا تھا۔

جوان آدمیوں میں سقوطِ قلب سے اموات کی موجودہ زیادتی کا اصل سبب دورِ حاضرہ کی تیز رفتاری ہے۔ تمام دنیا پر آج سرمایہ دارانہ نظام حاوی ہے اور اس کی وجہ سے ہر شخص اس بات پر مجبور ہے کہ دن رات ایسی تدابیر سوچا کرے جن سے وہ دوسروں کی جیبوں سے روپیہ نکال کر اپنی جیب میں بھر لے۔ اور ہر جگہ اور ہر موقع پر دوسروں سے پہلے پہنچ کر اپنا کام بنا لے۔ دوسروں سے پہلے پہنچ کر اپنا کام بنا لینا ہمارے قلب کے لیے ایک مفید ورزش ہو سکتی تھی۔ کیوں کہ گاہے ماہے اسے دوڑ بھاگ کی وجہ سے محنت سے کام کرنا پڑتا اور اس کے بعد سکون کے وقفوں میں آرام میسر آ جاتا، لیکن بد قسمتی یہ ہے کہ اس زمانے میں صرف دوڑ بھاگ سے کام نہیں بنتا بلکہ ہمہ وقت دماغ کو ایسی تدبیریں اختراع کرنے میں معروف اور پریشان رہنا پڑتا ہے جو دوسروں سے کسی حد تک نرالی ہوں اور جو ہمیں کسبِ زر میں مدد دے سکیں۔ ان وجوہ کی بنا پر ہمارے دماغ کے لیے اور اسی کے باعث ہمارے قلب کے لیے سکون اور آرام کا کوئی وقفہ نہیں رہا ہے۔ اوّل تو ان فکروں میں اچھی اور صحت بخش نیند ہی نہیں آتی، اور نیند آ بھی جائے تو چوں کہ دماغ سوتے میں نیم معروف سا رہتا ہے اس لیے دل کو بھی معمول سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور دوسری طرف چوں کہ دماغ نظامِ اعصابی کا مرکز ہے اس لیے اس کی بے آرامی تمام جسم کے اعصاب کو کمزور کر دیتی ہے اور تمام جسم میں دل بھی داخل ہے۔ لہٰذا اس کے اعصاب بھی کمزور ہو جاتے ہیں۔ دل کو بہت محنت سے کام کرنا پڑتا ہے خاص کر اس لیے کہ عصبی کمزوری اور دماغی پریشانیوں کی وجہ سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آہستہ آہستہ دل کمزور ہوتا چلا جاتا ہے اور جو قلب کہ شاید سو برس تک مسلسل کام کرنے سے بھی نہ تھکتا

تیس چالیس یا پچاس برس میں اس قدر تھک جاتا ہے کہ ذرا سی زور کی محنت یا ناگہانی صدمہ اسے بالکل مفلوج اور ساکت کر دیتا ہے ۔

اسی سرمایہ دارانہ نظام نے جس نے امرا کے دماغوں کو اس صورت سے مبتلائے پریشانی کر رکھا ہے غربا پر یہ اثر کیا ہے کہ ان کو انتہائی محنت و مشقت کے باوجود پیٹ بھر روٹی میسر نہیں آتی اور ان کے صرف اعصاب ہی نہیں ، بلکہ تمام نظام جسمانی کمزور ہو جاتا ہے اور ناممکن ہے کہ اس عام کمزوری میں دل حصہ نہ لے ۔ ہر شخص غریب ہو یا امیر ، جوان ہو یا بوڑھا شب و روز ان ہی دماغی مصیبتوں اور جسمانی محنتوں میں مبتلا ہے اور اسی تباہ کن نظام کی بدولت ہر وقت دوڑے جانے پر مجبور ہے اور اس شبانہ روز کی جسمانی اور دماغی کش مکش کی وجہ سے لوگ اپنے قلب کی قوت سے محروم ہو جاتے ہیں کسی کو وجع القلب کے دورے پڑنے لگتے ہیں اور کسی کا قلب چربی میں تبدیل ہو جاتا ہے ۔ گوشت کے بجائے چربی کا بنا ہوا دل یا وجع القلب کے صدمے سہنے والا قلب کتنے دنوں تک کام دے سکتا ہے ۔ اس کے ساقط کر دینے کے لیے تو یہی کافی ہے کہ کوئی خوشی کی خبر ہی یکایک سننے میں آئے یا دس بیس سیڑھیوں کا زینہ طے کرنا پڑے

قلب پہلے بھی اسی طرح ساقط ہوتا تھا جس طرح آج کل ساقط ہوتا ہے لیکن پہلے قلب کو ساقط یا یوں کہہ لیجیے کہ کمزور اور آمادۂ سقوط کر دینے والے اسباب بہت ہی کم تھے ۔ لوگ بقدر وسعت محنت کرتے تھے اور رات بھر مزے سے میٹھی نیند سوتے تھے اور زار دآغا کی طرح مضبوط دل رکھتے تھے کہ جو تھکنے کا نام ہی نہ لیں ۔ آج اگر روز مرہ سقوط قلب کی خبریں سننے میں آتی ہیں تو اس کا سبب یہ نہیں ہے کہ یہ کوئی نئی بیماری قدرت نے اختراع کی ہے بلکہ صرف یہ کہ ہم نے اپنے تمدن کا نظام بدل دیا ہے ۔　　(ڈاکٹر سعید احمد بریلوی)

سوال

گزشتہ تین سال سے ہر سال موسم سرما میں مجھے سخت زکام ہو جایا کرتا ہے اور موسم سرما کی پوری مدت میں مجھے تنگ کرتا ہے اس سالانہ زکامی دورے کو روکنے کی کیا تدبیر اختیار کروں

شمس بتصحیح ۔ بجنور

جواب

موسم سرما کا ابتدائی حصہ جسمانی طاقتوں کی تعمیر کے لیے بہترین زمانہ ہے ، کیوں کہ ان مہینوں میں ہوا کی خوش گوار خشکی جسم انسانی کے صحت بخش و صحت ساز عناصر کو بڑی تقویت پہنچاتی ہے ۔ اس میں شک نہیں کہ موسم گرما کی بہ نسبت ، سرما کے ابتدائی ایام میں کچھ زیادہ لباس کی ضرورت ہوتی ہے مگر اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ آپ اپنی جلد پر بہت کپڑوں کا ایک غیر معمولی بار ڈال دیں ۔ انسان کی جلد بھی ایک حیرت انگیز "عضو" ہے ، لیکن اس کا قدرتی فعل اس کو بہت زیادہ "نازک مزاج" بنا دینے سے خراب ہو جاتا ہے ۔ ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دینے کے بعد اگر جسم کو ایک کھردرے تولیے سے خوب رگڑا جائے اور روائی غسل اور گرم پانی سے غسل کے ذریعے سے اگر صفائی کی جائے تو جلد تن درست رہتی ہے ۔ موسم سرما کے زکام کو روکنے کا یہ بھی ایک مفید طریقہ ہے ۔ بہت تیز صابن یا بہت زیادہ مقدار میں صابن استعمال نہیں کرنا چاہیے اگر جلد میں خشکی پیدا ہو جائے تو کوئی سادہ تیل مالش کر لینا اچھا ہوگا ۔ موسم گرما میں کسی کو پانی پینے کے لیے یاد دہانی کی ضرورت نہیں ہوتی ۔ لیکن موسم سرما میں اکثر لوگ پانی پینا بھول جاتے ہیں ۔ یہ بہت بڑی غلطی ہے ۔ اگر آپ کو پیاس نہ لگتی ہو جب بھی کوئی ایسی صورت پیدا کیجیے کہ آپ روزانہ کافی مقدار میں پانی پینے کے فرض کو فراموش نہ کریں تاکہ آپ کی صحت محفوظ رہے ۔ حفاظتی غذاؤں مثلاً تازہ پھلوں اور سبزیوں کو ترک کر کے صرف بھاری غذا میں استعمال کرنے سے جسم میں سمیت پیدا ہو جاتی ہے اور یہ سمیت ایک نازک ، کمزور اور نا تن درست جلد سے مل کر زکام کو دعوت دیتی ہے بلکہ اس سے موسم کی فوری تبدیلیوں کے باعث دوسرے اور زیادہ خطرناک امراض پیدا ہو جاتے ہیں ۔ بہت زیادہ صاف کی ہوئی اور جوہر حیاتیت نکالی ہوئی غذاؤں مثلاً میدے کی روٹی اور سفید شکر سے بھی پرہیز لازم ہے اور جن لوگوں کو زکام کی طرف طبعی میلان ہو وہ اگر دودھ ، دہی ، کریم ، پنیر ، چاکلیٹ ، کوکو اور آئس کریم کے استعمال سے حتی الامکان بچتے رہیں تو بہتر ہے ۔ پروٹین والی غذائیں مثلاً گوشت ، مچھلی ، مرغ یا انڈے بھی دن میں ایک بار سے زیادہ نہیں کھانے چاہییں ۔ جو لوگ نزلہ اور زکام سے بچنا چاہتے ہیں ان کو قبض کی عادت سے نجات حاصل کرنا بھی ضروری ہے ۔ پانی پینا ، صحیح غذا کھانا ، جسمانی ورزش کرنا ، روزانہ سیر کرنا ، گہرے سانس لینا ، ریڑھ کی ہڈی کو تن درست اور طاقت ور رکھنا اور وقت پر آرام کرنا بھی نزلہ اور زکام کو روکنے کے لیے مفید تحفظاتی اعمال کی حیثیت رکھتے ہیں ۔

یہ ایک افسوس ناک حقیقت ہے کہ اکثر لوگ ناک کی

صفائی کی طرف بالکل توجہ نہیں کرتے۔ اگر آپ نزلہ و زکام میں "مبتلا ؤں" کا فی صدی اوسط نکالیں تو آپ کو ناک کی صفائی نہ کرنے والوں کا فی صدی اوسط بڑی آسانی سے معلوم ہو جائے گا کیوں کہ ناک کی صفائی نہ کرنے والوں کا فی صدی اوسط نزلہ و زکام کے مریضوں سے زیادہ ہی ہوگا۔

سادہ گنگنے پانی سے یا نمک آمیز پانی سے دن میں کم از کم ایک بار ناک کو ضرور صاف کرنا چاہیے۔ چلو میں پانی لے کر ناک سے لگائیں اور سُڑکیں۔ ہو سکے تو یہ پانی منھ کے ذریعہ پھینکیں یہ نہ صرف تحفظاتی عمل ہے بلکہ نزلہ اور زکام کا ایک علاج بھی ہے۔

سوال

کھانا کھانے کے بعد میرے پیٹ میں نفخ کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اور پیٹ پھولا پھولا سا معلوم ہوتا ہے، جس سے مجھے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اس تکلیف دہ حالت کا سبب کیا ہے اور اسے کس طرح دور کیا جا سکتا ہے؟

بانک رام۔ کاندھلہ

جواب

بہت زیادہ کھانا، غذا کو جلدی جلدی نگل جانا چکنی اور تلی ہوئی غذاؤں کا بہ کثرت استعمال، متعدد بے جوڑ چیزوں کا ایک ساتھ کھا لینا، دن میں کئی کئی مرتبہ کھانا اور ایک غذا کے ہضم ہونے سے پہلے ہی دوسری غذا پیٹ میں ڈال دینا، زیادہ ثقیل اور تیز مسالے والی غذاؤں کا استعمال، اور مزید برآں معدہ اور آنتوں کے افعال کی خرابی۔ یہ وہ اسباب ہیں جو پیٹ میں نفخ کا باعث ہوتے ہیں۔ اس تکلیف کو دور کرنے کے طریقے یہ ہیں:۔

پیٹ کو جلد جلد بھر لینے کی عادت کو ترک کر دینا۔ کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے ایک چائے کی پیالی بھر نیم گرم پانی پی لینا۔ سادہ اور زود ہضم غذا کھانا۔ ہر لقمہ کو بہت اچھی طرح چبانے کے بعد نگلنا۔ زیادہ روغن دار اور تلی ہوئی چیزوں کا استعمال کم کرنا، بھوک لگنے پر کھانا لیکن اتنی مقدار میں نہیں کہ سانس تک لینا دشوار ہو جائے۔

اگر اعضائے ہضم میں خرابی واقع ہو گئی ہے تو اس کے لیے تھوڑی ورزش کرنی چاہیے۔ ایک ورزش یہ ہے کہ ایک ڈھلوان تختہ پر اس طرح لیٹ جائیں کہ سر نیچے اور پیر اوپر کی طرف رہیں اور اسی حالت میں ٹانگوں کو بلند کر کے جنبش دی جائے تختہ کا ایک سرا دوسرے سرے سے اٹھارہ یا بیس انچ اونچا ہونا چاہیے۔ قوت ہاضمہ کی صحت کا انحصار اچھی جسمانی طاقت، بدن کی چستی اور دماغی حالت پر بھی ہے، اس لیے باقاعدہ ورزش کیجیے۔ اچھے خیالات دماغ میں پیدا کیجیے۔ کاہلی کو ترک کیجیے تازہ ہوا اور کافی نیند بھی حاصل کیجیے۔ وقتی علاج کے طور پر ریڑھ کی ہڈی کو سینکنا اور ملنا بھی مفید ہوتا ہے اس لیے کہ اس عمل سے عصبی حالت بہتر ہوتی ہے اور اعضائے ہضم تک خون کافی مقدار میں پہنچنے لگتا ہے۔

سوال

میری عمر اٹھارہ سال ہے میں ماہواری ایام کی بے قاعدگی میں مبتلا ہوں۔ مجھے بتایا گیا ہے کہ میرے جسم میں خون کی بھی کمی ہے۔ کیا میری موجودہ حالت اسی کا نتیجہ ہے؟ بہرحال مجھے مناسب مشورہ عنایت کیجیے۔ رضیہ بیگم۔ دہلی

جواب

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خون کی کمی متعدد زنانہ امراض کا باعث ہو جاتی ہے، جن میں حیض کی بے قاعدگی بھی شامل ہے۔ بعض مرتبہ تو دورانِ خون کی کمی کے باعث حیض کا آنا کئی کئی مہینو تک بند ہو جاتا ہے۔ اس لیے پوری کوشش کرنی چاہیے کہ خون کی مقدار بھی بڑھائی جائے۔ اور اگر اس میں کوئی خرابی ہو اس کی اصلاح کی جائے۔ صرف طاقت بخش غذا ئیں کھانی چاہییں، مثلاً سبزیاں، تنور کے بھنے ہوئے آلو، سلاد، سنترے خربوزے اور دوسرے رس بھرے پھل۔ پورے اناج کی غذائیں دودھ اور "قدرتی مٹھائیاں" جیسے شہد، انجیر، کھجوریں، اور کشمش اور آموں کے موسم میں رس والے آم۔

ہفتہ میں ایک یا دو بار کلیجی اور تازہ مچھلی کھانا مفید ثابت ہوگا۔ غذا کے پروٹینی حصہ میں انڈے اور مرغ کا شوربا بھی شامل کر لیجیے۔ سفید شکر، میدے کی روٹی اور مٹھائیوں اور نشاستہ والی غذاؤں سے پرہیز کیجیے۔ تازہ ہوا اور ہلکی جسمانی ورزش اچھے خون کی پیداوار میں ممد ہوگی۔ اگر راتوں کو زیادہ دیر تک جاگنے کی عادت ہو تو اسے فوراً ترک کر دیجیے۔ ہمدرد دواخانہ کی مجرب دوا "مستورین" استعمال کیجیے اور ضرورت سے زیادہ جسمانی و دماغی محنت ہرگز نہ کیجیے۔

سوال

کیا بچوں کی غذا میں کیلا دیا جا سکتا ہے؟ اس کے متعلق آپ کی کیا رائے ہے؟ عبداللہ۔ کلکتہ

جواب

جو بچے اس عمر تک پہنچ چکے ہیں کہ انھیں ٹھوس غذائیں دی جاتی ہیں ان کو اگر کیلا مناسب مقدار میں دیا جائے تو مفید

اور صحت بخش ثابت ہوگا۔ مگر یہ خیال رکھیے کہ کیلا پورے طور پر پکا ہوا ہونا چاہیے اور دیکھنا چاہیے کہ بچہ اس کے ٹکڑوں کو اچھی طرح چبانے سے پہلے نگل نہ جائے۔ کیلا ایک زود ہضم غذا ہے اور اس میں قدرتی شکر کافی مقدار میں موجود رہتی ہے جو بچے کو تن درست و توانا رکھنے میں مددگار ثابت ہوگی۔

سوال

میں بہت دور دور تک پا پیادہ چلنے، طویل فاصلوں تک ٹہلنے اور سیر کرنے کی عادت ڈالنی چاہتا ہوں۔ میرا مقصد یہ بھی ہے کہ اگر میں کسی بڑے شہر کے دل چسپ و مشہور مقامات کی سیر کرنے جاؤں تو میرے پاؤں تھکنے نہ پائیں۔ کیا کوئی ایسی ترکیب بتلا سکتے ہیں جس سے میری ٹانگیں مضبوط ہو جائیں؟

نایاب الدین، سیاح کوہستان، نئی دہلی

جواب

ٹہلنا یا دور تک پا پیادہ چلنا بھی ایک قسم کی جسمانی ورزش ہے۔ اس میں صرف ٹانگیں ہی نہیں تھکتیں، بلکہ متعدد دوسرے اعضا بھی شریک ورزش رہتے ہیں۔ لیکن آپ نے چوں کہ اپنی ٹانگوں ہی کے عمل کو پیش نظر رکھا ہے اس لیے چند باتیں لکھی جاتی ہیں:۔

پہلی بات یہ ہے کہ آپ کے جوتوں کے اندر پیروں کے لیے کافی گنجائش ہونی چاہیے۔ کسے ہوئے یا بالکل ہی فٹ جوتے اس لیے تکلیف دہ ثابت ہوں گے کہ ان کے اندر پیروں کے عضلات کے پھیلنے کی جگہ نہیں ہوتی۔ بہت زیادہ چلنے سے پیروں میں پسینہ بھی آتا ہے اس لیے جوتوں کو "ہوا دار" یعنی سوراخ دار بھی ہونا چاہیے۔ بند جوتوں کے اندر پیروں میں اور تلووں میں آبلے پڑ جائیں گے۔ ہر صبح اپنی ٹانگوں کو موٹے کپڑے یا کھردرے تولیے سے جو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑ لیا گیا ہو خوب رگڑیے اور رات کو سوتے وقت انھیں گرم پانی سے غسل دیجیے اور کوئی مفید طاقت بخش تیل مالش کر لیا کیجیے +

سوال

مجھے ست گلو بنانے کی ترکیب درکار ہے۔

جواب

ست گلو بنانے کی عام ترکیب یہ ہے کہ ضرورت کے مطابق سبز گلو کی شاخیں لے کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور ایک لکڑی کی موگری سے انھیں اچھی طرح کچل دیں اور اس کے بعد ایک مٹی کے کونڈے یا ناند میں پانی ڈال کر کم از کم چوبیس گھنٹے تک بھگوئے رکھیں، اس اثنا میں دو چار بار ہاتھوں سے اچھی طرح ملیں جس قدر زیادہ ملیں گے اسی قدر زیادہ مقدار میں ست گلو حاصل ہوگا۔ اس کے بعد پانی کو چھان کر فضلہ (پھوک) پھینک دیں اور پانی کو ناند میں بلا ہلائے جلائے کئی گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ جب پانی میں ملے ہوئے اجزا تہ نشین ہو جائیں اور صاف پانی نتھر آئے تو ایک موٹی کپڑے کی بتی کے ذریعہ سے پانی کو الگ کر دیں جس کی صورت یہ ہے کہ موٹی بتی کو بھگو کر ناند میں ڈال دیں، اور اس کا ایک سرا نیچے لٹکا دیں، ناند کو بھی کسی قدر ترچھا کر دیں، ناند کا صاف نتھرا ہوا پانی قطرہ قطرہ ہو کر ٹپک جائیگا اور ناند کی تہ میں نہایت عمدہ اعلیٰ درجہ کا ست گلو سفید سبزی مائل ملے گا اس کو خشک کر لیں اور بوقت ضرورت کام میں لائیں

بعض لوگ بددیانتی سے اس میں کھریا مٹی اور سنگھاڑے جیسی چیزیں ملا دیتے ہیں۔ اس لیے حکیم وید صاحبان اپنی نگرانی میں مذکورہ بالا طریقہ سے ست گلو بنوائیں تو ان کو نہایت عمدہ اور خالص ست گلو حاصل ہو سکتا ہے۔

ست گلو بنانے کا عام طریقہ یہی ہے جو بیان ہو چکا، لیکن یہ ایک ناقابل انکار حقیقت ہے کہ اس طریقہ سے گلو کی تلخی جو ایک بڑا جزو موثر ہے پانی کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے اور صرف گلو کا نشاستہ باقی رہ جاتا ہے، جو اگرچہ استعمال کرنے پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیکن اگر گلو کے تمام اجزاء موثرہ کو ضائع ہونے سے محفوظ کر لیا جائے تو ہمارا خیال ہے کہ ایسی صورت میں حاصل شدہ ست گلو زیادہ مفید اور موثر ثابت ہوگا اور اس کی صورت یہ ہے کہ مذکورہ بالا طریقہ سے پانی کو بتی وغیرہ کے ذریعہ سے نکال دینے کے بجائے آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ پانی اڑ جائے اور صرف غلیظ رب رہ جائے اس کو خشک کر کے کام میں لائیں۔ یہ پہلے طریقے سے حاصل شدہ ست گلو کے مقابلے میں زیادہ مفید اور قوی الاثر ہوگا۔

خریداران رسالہ ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیا کریں۔

خادم مینیجر

لندن کے اسپتالوں کا فارما کوپیا

شعبۂ اطفال

مُسلسل

از جناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی ، لاہور

سفوفات پاؤڈر

۱ سوڈا بائیکارب ۱ گرین
رووبرب ۱ ”
مرکری ود چاک ½ ”
اجزا کو ملا کر ایک پڑیا بنائیں اور ایسی ایک ایک پڑیا صبح و شام دیں۔ نفخ شکم، مروڑ، اسہال عفنی اور فسادِ خون کے لیے مفید ہے۔

۲ بسمتھ کارب ۲ گرین
ایسڈ ٹینک ۱ ”
ایرومیٹک چاک پاؤڈر ۱ ”
ایسی ایک پڑیا ہر چوتھے گھنٹے دیں۔ اسہال مفرط کے لیے مفید ہے۔

۳ کیلسیم سلفائیڈ ½ گرین
لکٹوس ۱ ”
ایسی ایک پڑیا صبح و شام دیں۔ اگزیما پھوڑے پھنسی اور بثور جلد کے لیے نافع ہے۔

۴ پلوجلیپ کمپونڈ ۳ گرین
کیلومل ½ ”
جنجر ½ ”
ایسی ایک پڑیا ضرورت کے وقت کھلا دیں مسہل ہے۔ قبض کو دور کرتی ہے۔

۵ مرکری ود چاک ½ گرین
پلوا پی کاک کمپونڈ ½ ”
پلو چاک ایرومیٹک ۱ ”
ایسی ایک پڑیا صبح و شام دیں۔ اسہال و پیچش کے لیے مفید ہے۔

۶ مرکری ود چاک ½ گرین
سوڈا کاربونیٹ ایکسی کیٹا ½ گرین
جنجر ½ ”
رووبرب ۱½ ”
ایسی ایک پڑیا صبح و شام دیں نفخ شکم و قراقر کے لیے مفید ہے۔

۷ مرکری ود چاک ½ گرین
سوڈا بائی کارب ۲ ”
رووبرب ۱ ”
اپی کاک ½ ”
ایسی ایک پڑیا صبح و شام دیں۔ فوائد حسب شرح بالا۔

۸ پےپسین ۱ گرین
سوڈا بائی کارب ۱½ ”
جنجر ۱ ”
ایسی ایک پڑیا بعد غذا دیں۔ ہاضم و مشتہی ہے۔

۹ رووبرب ۲ گرین
سوڈا بائی کارب ۱½ ”
جنجر ½ ”
ایسی ایک ایک پڑیا صبح و شام دیں۔ ہاضم ہے۔ نفخ شکم کے لیے مفید ہے۔

۱۰ سنٹونین ۱ گرین
پلو سکامنی میونڈ ۲ ”
کیلومل ½ ”
ایسی ایک پڑیا سوتے وقت کھلائیں دیدان امعا کے لیے مفید ہے۔

۱۱ سنٹونین ½ گرین
جیلےپین ½ گرین
کیلومل ½ ”
ایسی ایک پڑیا سوتے وقت دیں۔ دیدان الامعا کے لیے اکسیر ہے۔

۱۲ مرکری ود چاک ½ گرین
پلو سینےمن ۱ ”
مگنیشیا کارب ۲ ”
رووبرب ۲ ”
ایسی ایک ایک پڑیا صبح و شام دیں۔ اسہال عفنی اور نفخ شکم کے لیے مفید ہے۔

۱۳ آئیڈوفارم ۱ ڈرام
کیلےمن ۲ ”
نشاستہ ۱۲ ”
اجزا کو ملا کر ڈرور بنائیں۔ ضرورت کے وقت زخم و جراحت پر بُرکیں۔ مانع عفونت ہے۔

لینی منٹ قیروطی

۱ منتھول ½۱ ڈرام
ٹنکچر آیوڈائیٹ ۲ ”
کلوروفارم ۲ ”
لینی منٹ سوپ ۳ ”
اجزا کو ملا کر محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت ضرب شدید کے مقام پر لگائیں مسکن درد ہے۔
(سر اور مقام قلب کے قریب ہرگز نہ لگائیں۔)

خـتـم

موسمِ سرما میں صحت و شباب کی دولت

آپ اِس سے کیوں محروم ہیں ؟

جوانی نام ہے انسانی زندگی کے اس پُرکیف دور کا جس میں خون رگوں میں شراب بن کر گردش کرتا ہے، دل میں امنگیں طوفان بن کر اٹھتی ہیں اور ولولے انسان کو مدہوش کر کے ایسا بے خود بنا دیتے ہیں کہ انسان نتائج اور خطرات کی پروا کیے بغیر لذتوں سے ہم آغوش ہونے کے لیے بیتاب ہو جاتا ہے۔

جوانی ہی کی یہ کرشمہ سازی ہے کہ انسان کو مصیبت بھری دنیا کی ہر چیز میں ایک رنگینی اور شوخی دکھائی دینے لگتی ہے اور انسان دنیا کی ہر چیز سے اس پُرکیف زمانہ میں پورا پورا لطف حاصل کرتا ہے۔

جوانی اتنی بڑی نعمت ہے کہ اگر پوری سلطنت کے بدلہ میں کسی کو مل سکے تو ارزاں ہے۔ چنانچہ نوشیرواں نے اپنی داڑھی میں جب پہلی مرتبہ سفید بال دیکھا تو کئی دن تک روتا رہا۔ چنگیز خاں جوانی کے بدلہ میں اپنی پوری سلطنت دینے کے لیے آمادہ تھا۔ مگر وہ اپنی عظیم الشان سلطنت دے کر بھی اس نعمت کو حاصل کرنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔ دنیا میں جتنے بھی حکمران ہوئے ہیں ان سب ہی نے اپنے زمانہ کے ماہرینِ طب کی محض اس لیے خدمات حاصل کیں کہ وہ ان کے جسموں میں دوبارہ جوانی کی لہر دوڑا دیں۔ مگر ان میں سے کسی کو بھی خاطر خواہ کامیابی نہیں ہوئی۔ حقیقت یہ ہے کہ جوانی دنیا کی سب سے بڑی قیمتی چیز ہے لیکن بنی نوع انسان سب سے زیادہ اسی کو برباد کرتا ہے۔ اور برباد کرتے وقت کبھی یہ نہیں سوچتا کہ قدرت کی یہ بے بہا نعمت کبھی اور کسی قیمت پر واپس نہیں آسکتی۔

جوانی کو برقرار رکھنے کی کوشش

کون نہیں جانتا کہ ہزاروں برس سے یہ کوشش جاری ہے کہ کوئی ایسا طریقہ معلوم ہو جائے کہ جس کے ذریعہ سے بوڑھے انسانوں میں بھی دوبارہ جوانی کی لہر پیدا ہو سکے۔ قدیم اطبائے یونان صدیوں تک اس کوشش میں لگے رہے۔ ازسرِ نو جوان بنانے والی جڑی بوٹیاں تلاش کی گئیں، کبھی "کایا کلپ" کے طریقوں کی جستجو کی گئی، کبھی اپریشنوں کے ذریعہ سے بندر کے غدود جسم میں داخل کیے گئے اور آج بھی سائنس داں انسان کو دوبارہ جوان بنانے کے لیے نئی نئی ایجادیں کر رہے ہیں۔ لیکن ہزاروں برس کی کوششوں کے باوجود انسان اپنے اس مقصد میں پوری طرح کامیاب نہیں ہو سکا ہے۔

جوانی کو برقرار رکھنے کا طریقہ

قبل اس کے کہ جوانی کو برباد کر لینے کے بعد آپ اعادۂ شباب کے طریقوں کی تلاش میں وقت برباد کریں ہم چند اصول بیان کیے دیتے ہیں جن سے آپ جوانی کی مدت کو زیادہ سے زیادہ بڑھا سکتے ہیں :-

(۱) جوانی کو قدرتِ الٰہی کا بہترین عطیہ سمجھتے ہوئے اس کو کم سے کم صرف کیجیے۔ بے اعتدالی سے پرہیز کیجیے اور کوشش کیجیے کہ آپ قدرت کے دیے ہوئے اس قیمتی ذخیرہ کو زیادہ سے زیادہ مدت تک کام میں لا سکیں۔

(۲) سادہ اور صحت بخش غذا استعمال کیجیے۔ پُرتکلف اور چٹپٹی غذاؤں سے پرہیز کیجیے۔ گوشت، انڈا، مچھلی اور دوسری مقوی غذاؤں کے ساتھ اپنی خوراک میں سبزیاں ضرور شامل کیجیے۔

(۳) کھلی اور صاف ہوا میں رہنے کی کوشش کیجیے۔ مکان زیادہ سے زیادہ صاف رکھیے۔ اگر مکان گنجان آبادی میں ہو تو روزانہ شہر کے بیرونی حصے میں جا کر اپنا تھوڑا بہت وقت گزاریے۔

(۴) غسل کو زندگی کا معمول بنا لیجیے۔ روزانہ صبح اٹھتے ہی غسل کیجیے، تاکہ آپ کے جسم کے وہ مسامات جن پر تن درستی کا

دارومدار ہی کھلے رہیں۔

(۵) ۴۵ سال کی عمر تک روزانہ چہل قدمی یا ورزش کیجیے لیکن ایسی ورزش جو آپ کی جسمانی طاقت کے لیے باعث ہو۔

(۶) سگرٹ، تمباکو، شراب، بھنگ، چرس اور دوسری نشہ کی اشیا سے ہمیشہ پرہیز کیجیے۔

(۷) ہمیشہ خوش اور بشاش رہنے کی کوشش کیجیے۔ تفکرات اور پریشانیوں سے ذرا نہ گھبرایئے بلکہ ان کو بھی زندگی کا ایک جزو سمجھ لیجیے۔

(۸) رات کو جلد سویئے اور بہت سویرے اٹھیے اور اس کا خیال رکھیے کہ تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم سات گھنٹے سونا نہایت ضروری ہے۔

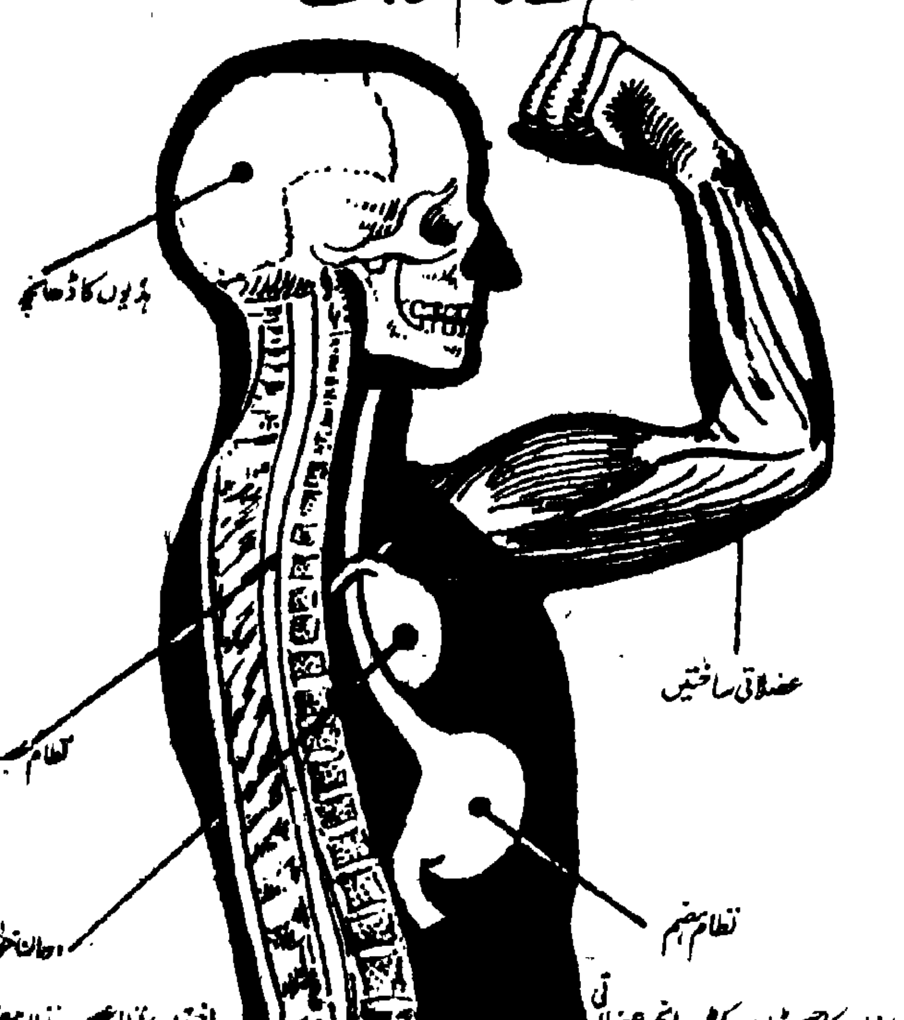
(۹) نفسانی خواہشات کو بھڑکانے والی تصاویر اور کتابوں سے پرہیز کیجیے بلکہ ایسی کتابیں مطالعہ میں رکھیے جو آپ کو پاکبازی اور نیکوکاری کی تعلیم دیتی ہوں۔

یہ حقیقت ہی کہ اگر کوئی انسان سادہ اور پاکبازانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ کرلے تو وہ اپنی جوانی کو عیش مندوں کے مقابلہ میں بہت بڑی مدت تک برقرار رکھ سکتا ہی۔ لہٰذا ہم کو امید ہی کہ ہمارے ناظرین نے مندرجۂ بالا چند ہدایتوں پر عمل کیا تو وہ اپنی جوانی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہوسکیں گے۔

موسم سرما سے پورا فائدہ اُٹھایئے

انسان خواہ کتنا ہی پاکباز اور سادہ زندگی گزارنے والا کیوں نہ ہو، پھر بھی ہندستان کا موسم گرما جو بے حد تکلیف دہ موسم ہی اس کی تن درستی کو ایک زبردست دھکا لگا دیتا ہی۔ چنانچہ زمانۂ قدیم سے ہندستان میں یہ طریقہ رائج ہی کہ موسم گرما اور موسم برسات میں برباد شدہ تن درستی کو موسم سرما میں دوبارہ درست کرلیا جاتا ہی۔ اس لیے آپ کو بھی چاہیے کہ اگر موسم گرما نے آپ کی تن درستی کو کچھ نقصان پہنچایا ہی تو سردیوں کے موسم میں اس کی اصلاح کرلیجیے تاکہ آپ کے جسم میں آئندہ موسم گرما کی تکلیف کی برداشت پیدا ہوجائے۔

جسم کے عام نظامات



انسان کا جسم ہڈیوں کے ڈھانچہ، عضلاتی ساختوں، نظام عصبی، نظام ہضم اور دورانِ خون ہی کا دوسرا نام ہی۔ ہمدرد کا مارالِلحم جسم کے ہر نظام میں از سرِ نو جان ڈالتا ہے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ جاڑے کا موسم ہندستان کا بہترین موسم ہی۔ اس موسم میں انسان کے جسم کی مشینری پوری مستعدی کے ساتھ اپنا کام کرتی ہی۔ معدہ، جگر اور آنتوں میں غذا کو ہضم کرنے اور اس سے بہترین خون بنانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اس موسم میں جگر اچھے خون کا کافی ذخیرہ تیار کرکے رگوں میں بھیج دیتا ہی جو ہندوستان کے دوسرے خطرناک اور تکلیف دہ موسموں میں بھی کام آتا ہی۔ اس کے برخلاف گرمی کے موسم میں غذا کی خواہش کم ہوجاتی ہی۔ پیاس بڑھ جاتی ہی۔ ہاضمہ کا فعل خراب ہوجاتا ہی اور انسانی تن درستی دن بدن گرتی چلی جاتی ہی اور جسم میں بعض ایسی کمزوریاں پیدا ہوجاتی ہیں کہ اگر موسم سرما میں ان کی اصلاح نہ کی جائے تو سینکڑوں خطرناک امراض کے پیدا ہونے کا امکان ہوجاتا ہی۔ اس لیے زمانۂ قدیم سے یہ دستور چلا آرہا ہی کہ ہندستانی موسم گرما کی پیدا شدہ کمزوریوں کی اصلاح ہمیں موسم سرما میں کرلیتے

یں جو ہندستان کا نہایت ہی صحت بخش موسم ہو۔

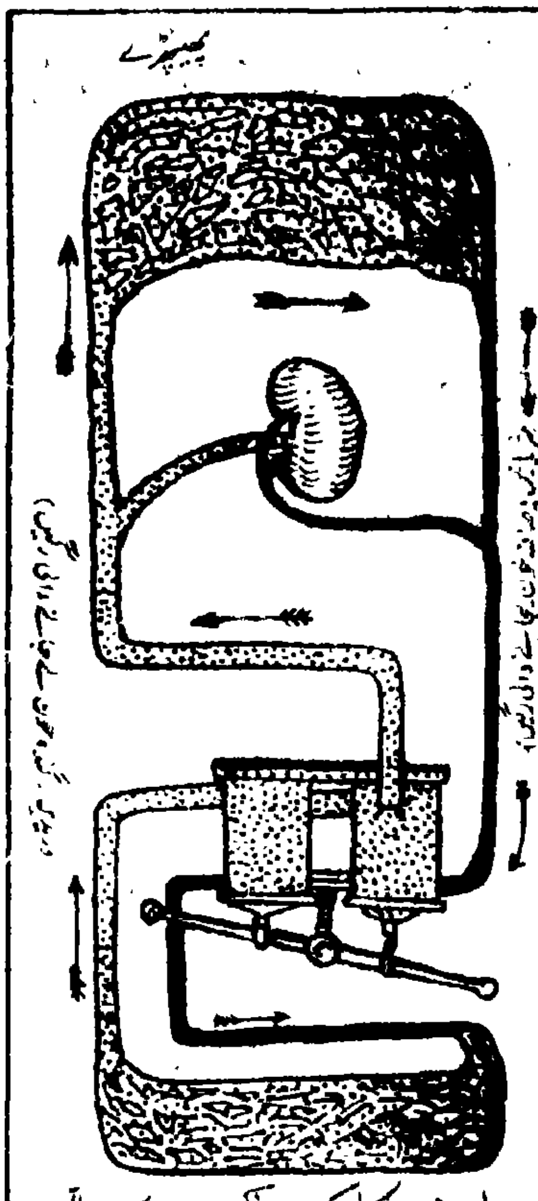
سرد ممالک جہاں موسم بارہ مہینے صحت بخش رہتا ہو، وہاں کے باشندوں کے لیے تو اس کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ کسی خاص موسم میں صحت کی بحالی کی کوشش کریں۔ لیکن ہندوستان جہاں موسم آٹھ مہینے گرم اور خراب رہتا ہو، وہاں کے باشندے اس چیز کے لیے مجبور ہیں کہ وہ موسم سرما کے چار مہینوں میں اس رُوح اور حرارت غریزی کی کمی کو پورا کرلیں جس پر مدار حیات ہو اور جو برابر آٹھ مہینے تک برباد ہوتی رہی ہو۔ جو لوگ اس کمی کو پورا نہیں کرتے وہ سینکڑوں بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موسمِ سرما کمزوری کا بہترین معالج

انسان کی خاص قوت جس کا دوسرا نام جوانی ہو، ہندستان کے خراب موسم کی وجہ سے برابر آٹھ مہینے تک کم ہوتی چلی جاتی ہو اور موسم سرما کے چار مہینے وہ قیمتی مہینے ہیں جن میں اس قوت سے دوبارہ جسم کو بھرپور کیا جا سکتا ہو۔ ان کے علاوہ کسی دوسرے موسم میں ایسی مقوی دواؤں کا استعمال ممکن ہی نہیں جن سے ہیجان اور جوش پیدا ہوتا ہو۔ جاڑے ہی کے موسم میں یہ اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ گویا موسم سرما انسان کی قوتوں کا بہترین معالج ہو، کہ اس کے ذریعے سے ہندستان کے لاکھوں آدمی نئے سرے سے نہ صرف اپنی ضائع کردہ عام جسمانی طاقت ہی کو بحال کر لیتے ہیں بلکہ اس کے طفیل میں وہ اپنی بیش بہا قوت کے خزانہ کو دوبارہ بھرنے کے بعد اس قابل ہو جاتے ہیں کہ آنے والے خراب موسم میں بھی جوانی اور تن درستی کا پورا لطف اُٹھا سکیں۔

جوانی اور تن درستی کو بحال کرنے کا جدید طریقہ

زمانۂ قدیم میں جوانی اور تندرستی کو موسمِ سرما میں بحال کرنے کا طریقہ یہ تھا کہ اس صحت بخش موسم میں ہیجان پیدا کرنے والی گرم دوائیں کثرت سے استعمال کی جاتی تھیں۔ لیکن جدید طریقہ یہ ہو کہ دواؤں کے بجائے وہ طبی غذائیں استعمال کی جاتی ہیں جو نہایت لطیف طریقہ پر جزو بدن بننے کے بعد انسان کی رگ رگ میں جوانی اور تن درستی کی ایک نئی لہر دوڑا دیتی ہیں۔ اور ان طبی غذاؤں کا براہ راست ان غددوں پر اثر پڑتا ہو جن پر جوانی اور تن درستی کا مدار ہو۔ چنانچہ ہندستان کے لاکھوں باشندے ہر سال ان لطیف طبی غذاؤں کے ذریعہ اپنے جسم کو جوانی اور تن درستی سے اس موسم میں بھر لیتے ہیں۔



دوران خون کا ایک خاکہ :- ہمدرد کا مارالّلحم نظام دورانِ خون کے لیے تازہ بتازہ خون مہیا کرتا ہے۔

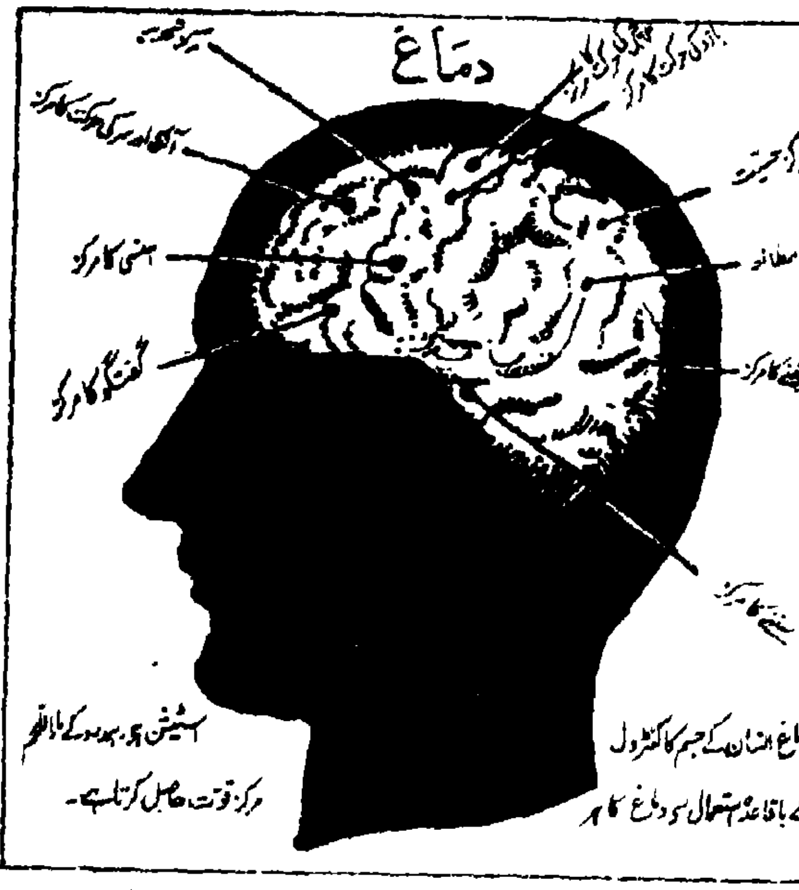
موسمِ سرما کے لیے بہترین طبّی غذا

یہ حقیقت ہو کہ موسم سرما میں جوانی اور تن درستی کو بحال کرنے کے لیے مَاءُاللّحم مشرق کی وہ عجیب وغریب ایجاد ہو جس کے مقابلہ میں یورپ کے سائنس داں آج تک کوئی چیز بھی نہیں پیش کر سکے۔ مارالّلحم ہی وہ لاجواب ایجاد ہو جس میں جسم انسانی کے تمام نقائص دُور کرنے کی پوری قابلیت موجود ہو۔ دل، دماغ، جگر، گردہ، معدہ، بینائی، حافظہ اور باہ کو قوت دینے اور بے رغبتی کو دور کرنے میں اس کے مقابلہ کی کوئی طبّی غذا یا دوا آج تک منظر عام پر نہیں آسکی ہو۔ اس میں ایسی چیزیں شامل ہیں جن کو جدید اصُول اور سائنس کے نقطۂ نظر سے دیکھا جائے تو بدن کے تمام ضروری اجزا کی حامل نظر آئیں گی۔

اس میں فولاد، چونا (کیلسیم)، میگنیشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، آیوڈین اور جسم کو پرورش کرنے اور طاقت وصلاحیت بخشنے والے سارے عناصر موجود ہیں۔

فوائد و منافع کی اس طویل مگر سچی فہرست کو دیکھ کر خود بخود دل میں یہ سوال پیدا ہوتا ہو کہ آخر مارالّلحم ہو کیا چیز؟ اس کا جواب یہ ہے

کر ماءاللحم ایک قسم کا خوشبودار، خوش رنگ اور نہایت دل فریب عرق ہے جو سیب، انگور، انار، ناشپاتی، بہی، امرود، انناس اور دوسرے تازہ مفید اور خوش ذائقہ میووں، مشک، عنبر، زعفران اور دوسری قیمتی اور نایاب دواؤں نیز جسم کو بہترین طریقے پر پرورش کرنے والی غذاؤں کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے ایک ایک قطرے میں قوت، روح، خون اور غذائیت، سرور اور نشاط امنگ اور حوصلہ کا طوفان پوشیدہ ہے۔



دماغ انسان کے جسم کا کنٹرول اسٹیشن ہے۔ ہمدرد کے ماءاللحم کے باقاعدہ استعمال سے دماغ کا ہر مرکز قوت حاصل کرتا ہے۔

ماءاللحم اور دوسری مقوی غذائیں!

ماءاللحم اور دوسری مقوی غذاؤں میں کافی فرق ہے جو ماءاللحم کی امتیازی برتری کی مضبوط ضمانت ہے۔ ماءاللحم تمام قوتوں پر فوراً اثر کرتا ہے یہ حلق سے اترتے ہی اپنا کام شروع کر دیتا ہے معدہ میں بہت کم ٹھیرتا ہے اور بہت جلد جگر میں پہنچ کر خون اور روح میں تبدیل ہو جاتا ہے جسم اور روح کی پرورش اور تربیت کرنے والے تمام اجزا اس میں موجود ہیں۔ جس کی مقدار خوراک بہت کم ہے۔ دوسری مقوی غذائیں ہفتوں اور مہینوں میں جو کام کرتی ہیں وہ ماءاللحم چند گھنٹوں اور چند دنوں میں کر دیتا ہے۔ ماءاللحم اپنی لطافت اور پاکیزگی کے باعث معدہ اور دوسرے اعضائے ہضم پر کوئی بار ڈالے بغیر خون بن جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔

شراب اور ماءاللحم:۔ ماءاللحم کے دوسرے فائدوں کو دیکھ کر ممکن ہے کسی کو یہ شبہ ہو کہ یہ فائدے شراب سے بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ یہ شبہ بالکل بے حقیقت ہے۔ شراب سے ایک عارضی کیف تو ضرور پیدا ہوتا ہے مگر رفتہ رفتہ آگ کی یہ سیال چنگاریاں دل، دماغ، معدہ، جگر اور پھیپڑوں کو جلا کر خاکستر کر دیتی ہیں۔ روح اور خون کو پھونک ڈالتی ہیں۔ ماءاللحم میں صرف یہ نقصانات ہی نہیں ہیں، بلکہ یہ شراب کے برعکس ہے۔ ماءاللحم اور شراب میں وہی فرق ہے جو امرت اور زہر میں ہو سکتا ہے۔

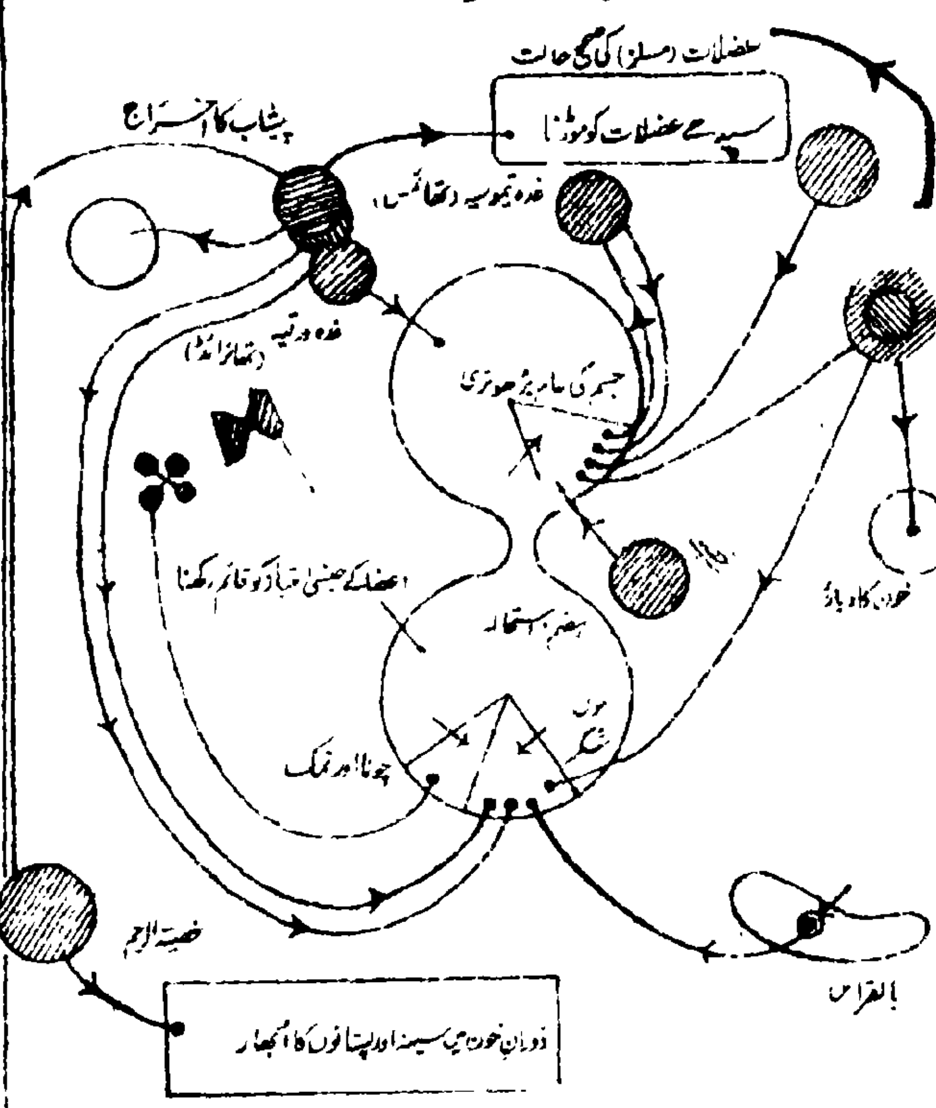
بازاری ماءاللحم اور اصلی ماءاللحم

کہتے ہیں کہ ہر چمکدار چیز سونا نہیں ہوتی۔ یہ بات بالکل ٹھیک ہے۔ ہم نے ماءاللحم کے جو خواص اور فائدے لکھے ہیں وہ بازاری ماءاللحم سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ بازاری ماءاللحم میں مصنوعی رنگ اور مصنوعی خوشبو کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔ ماءاللحم کی تیاری پر کافی روپیہ صرف ہوتا ہے محنت، ہوشیاری اور تجربہ کاری بھی اس کے تیار کرنے کے ضروری عناصر ہیں۔ طبی اصول سے اجزا کی بہم رسانی اور پورے وزن سے قیمتی دواؤں، تازہ پھلوں کے رس اور بیش قیمت دواؤں کے لطیف و پاکیزہ سیال کی شمولیت پھر دیانت اور ایمانداری سے اتنا ہی عرق حاصل کرنا جتنا طبی اصول سے کرنا چاہیے کوئی معمولی بات نہیں۔ پھر ایک بار عرق کھینچ کر دوبارہ اتنے ہی اجزا پھر شامل کر کے عرق کشید کرنا اور ان میں بھی ان ہی قیود کا پابند رہنا نہایت دشوار اور اخلاقی جرأت کا کام ہے۔ یہ کام وہی لوگ کر سکتے ہیں جن کے سینے میں فن کی قدر اور مخلوق کا درد موجود ہو۔ جن لوگوں کے سینے اس درد سے خالی ہیں وہ صرف اپنے فائدے کو ملحوظ رکھتے ہیں۔ ناموسِ فن اور عوام کی فلاح و بہبود سے انہیں سروکار نہیں ہوتا۔ اصول اور صداقت کے ساتھ فن اور مخلوق کی خدمت کرنے کا جذبہ کافی ایثار اور ضبطِ نفس کا طالب ہے۔

ہمدرد دواخانے کا ماءاللحم

ہر شخص یہ جانتا ہے کہ ہمدرد دواخانہ محض تجارتی ادارہ نہیں ہے بلکہ طب قدیم کو طب جدید کے دوش بدوش چلانا اس کی سب سے بڑی سعادت اور مقصد ہے۔ دیسی دواؤں کو عمدہ شکل و شباہت سے پیش کرنا اور ان کی طاقت و اثر کا طبی اصول سے جائزہ لے کر بازار میں لانا ہمدرد دواخانہ کا سب سے بڑا اور مشکل فرض ہے۔ اسی فرض کو ادا کرنے کے لیے وہ قائم ہوا اور اسی فرض کے بجا لانے میں اب تک سرگرم ہے۔ ماءاللحم ہی پر موقوف نہیں، سیرپ، دوا

درون افرازی (انڈوکرین) غدود کے افعال



کو پوری ذمہ داری صحت اور صفائی سے تیار کرنا ہوگا اور اس کے نگراں و سرپرست کا مقصد حیات ہم یہی وجہ ہو کہ ہمدرد دواخانہ کے ماءاللحم میں نہ کوئی دوا کم کی جاتی ہو اور نہ مقدار بڑھانے کے لیے غیر ضروری چیزوں کا اضافہ کیا جاتا ہو۔

دوسو سال کا مجرّب نسخہ!

ہمدرد دواخانہ میں ماءاللحم بہ نسخہ خاص دوآتشہ کو ایسے نسخے سے تیار کیا جاتا ہو جو دوسو سال سے ہندستان کے مشہور و معروف و نامور اطبّا کا معمول رہا اور ہندستان کے اکثر شاہی خاندانوں میں یہ ماءاللحم استعمال ہوتا ہو۔ ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کے تجربہ کار اراکین مسلسل نہایت غور سے اس ماءاللحم کے متعلق گہرے اور وسیع تجربات کر رہے ہیں۔

یہ ماءاللحم تیس سال سے ہندستان کے گوشہ گوشہ میں پہنچ رہا ہو۔ اکتوبر شروع ہوتے ہی اس کی مانگ کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جاتا ہو جو مارچ کے وسط تک جاری رہتا ہو۔ اس عرصے میں قوت و زندگی اور لطف و سرور سے بھری ہوئی ہزاروں بوتلیں ہمدرد دواخانہ سے روانہ ہوتی ہیں۔ ہمدرد کے ماءاللحم دوآتشہ نے ایک لازوال شہرت و عزت حاصل کرلی ہو۔ ہر ماءاللحم کی بوتل خریدتے وقت خریدار کے دل میں یہی خیال ہوتا ہو کہ وہ قوت و زندگی اور صحت و تندرستی کو خرید رہا ہو۔ اس شہرت و امتیاز کے باوجود ہمدرد دواخانہ دہلی ترقی و صلاح کی طرف بڑھتا رہا اور ماءاللحم کے متعلق علمی و عملی تجربات ہوتے رہے۔ سائنٹی فک اصول سے غور کیا جاتا رہا۔ اب ان تجربات کے بہترین نتائج سامنے آگئے ہیں اور کافی روپیہ خرچ کرنے کے بعد ہمدرد دواخانہ (دہلی) نے ایسے آلات تیار کرالیے ہیں جن کی امداد سے ماءاللحم کو محفوظ طریقہ پر تیار کرنے کے ساتھ ہی اس کی طاقت و قوت کو بڑھا دیا گیا ہو اور اسے دیرپا بنانے میں پوری کامیابی حاصل کرلی گئی ہو۔

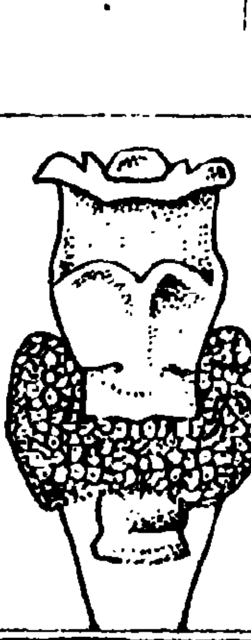
ہمدرد دواخانہ کے ماءاللحم کی چند خصوصیات

۱- مجلس تشخیص و تجویز کے صدر عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی خاص نگرانی میں نہایت اہتمام، صفائی اور پاکیزگی سے تیار کیا جاتا ہو اور تیاری کا سب کام جدید سائنٹی فک طریقے سے انجام دیا جاتا ہو۔

۲- تمام قیمتی دوائیں اور پھلوں کے رس پورے وزن سے شامل کیے جاتے ہیں۔

۳- سبزیوں کا رس حاصل کرنے میں بڑی احتیاط سے کام لیا جاتا ہو۔ کوئی کچا یا داغ دار پھل نہیں ڈالا جاتا۔ بالکل وقت پر اور عمدہ پکے ہوئے پھلوں سے تازہ اور عمدہ رس حاصل کرکے ڈالا جاتا ہو۔

۴- ہمدرد دواخانہ کے ماءاللحم کی ترکیب میں جسم کی تمام قوتوں کی پرورش اور تربیت کا لحاظ رکھ کر قوتِ باہ پر پورا اثر ڈالا جاتا ہو۔ یہ نہیں کیا جاتا کہ محض باہ کو قوت دینے والی دوائیں ملادی جائیں اور دل و دماغ، معدہ و جگر کا خیال نہ رکھا جائے اور نتیجہ یہ ہو کہ اس کے استعمال سے رگوں اور پٹھوں میں ایک غیر طبعی جوش پیدا ہو کر قوتِ باہ میں وقتی ہیجان پیدا ہو جائے اور جب ردِّ عمل ہو تو پہلی قوت بھی باقی نہ رہے۔ ہمدرد دواخانہ کے ماءاللحم میں ایسے اجزا شامل کیے جاتے ہیں جو



غدّہ درقیہ

(تھائرائڈ) ہمدرد ماءاللحم غدہ درقیہ (تھائرائڈ) کے نقائص کو بہت جلد دور کر دیتا ہو۔

دل و دماغ اور جگر و معدہ کو طاقت دے کر پہلے عمدہ خون پیدا کرتے ہیں۔ پھر قدرتی اصول کے ماتحت باہ کو قوت دیتے ہیں۔



مارُاللحم کے استعمال سے قبل — مارُاللحم کے استعمال کے بعد

۵۔ زیادہ گرم اور مضر چیزیں شامل کر کے ماءاللحم کی خوبی کو فنا نہیں کیا جاتا بلکہ جسم کی مشین کے کل پرزوں کے لحاظ سے بہترین اور غذائیت بخش اجزاء ڈالے جاتے ہیں۔ جن سے خون اور رُوح پر نہایت معتدل اور قدرتی اثر پڑنے کے بعد نتیجے کے طور پر باہ میں بیداری پیدا ہو جاتی ہے۔

۶۔ ظاہری شکل و صورت، رنگ اور خوشبو نہایت دل فریب ہے۔ صرف پیکنگ پر اتنا روپیہ صرف کیا جاتا ہے جتنا بازاری ماءاللحم کی تیاری پر خرچ نہیں ہوتا۔

۷۔ ہمدرد دواخانہ کا ماءاللحم مدت تک خراب نہیں ہوتا۔ نہ اس کا رنگ بدلتا ہے، نہ اس میں جالا پڑتا ہے۔ ۸۔ نفاست اور پاکیزگی کے لحاظ سے آپ اپنی نظیر ہے۔

ہمدرد کے ماءاللحم دو آتشہ کے مختصر فوائد

ماءاللحم کے جو فائدے بیان کیے گئے ہیں وہ سب اس میں موجود ہیں۔ مختصر طور پر چند خاص اور امتیازی فوائد یہاں مکرر لکھے جاتے ہیں
یہ ماءاللحم نہایت مقوی باہ ہے۔ دل، دماغ، جگر، معدہ اور گردوں کو بے حد قوت دیتا ہے۔ خصیوں اور جسم کی دوسری گلٹیوں کو اپنے قدرتی وظائف ادا کرنے اور مخصوص رطوبات کے تیار کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔ حافظہ اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ جوش، ولولہ اور قوت ارادی پیدا کرتا ہے۔ ہضم اور اعضائے ہضم کے افعال کو ترقی دیتا ہے۔ غذا کی خواہش کو زیادہ کرتا ہے اور کھائی ہوئی غذاؤں سے بہترین خون بنانے اور اسے جزو بدن بنانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو چست و توانا بناتا ہے۔ خون کو صاف کر کے رنگ نکھارتا ہے۔ دماغی کام کرنے کا حوصلہ بخشتا ہے۔ ذہانت، جوش اور عزم پیدا کرتا ہے۔ پستی، مایوسی اور غم و اندوہ کو دور کرتا ہے۔ وظیفۂ زوجیت ادا کرنے کی امنگ اور آرزو پیدا کرتا ہے۔

ترکیب استعمال۔ تنہا ماءاللحم استعمال کرنے کی ترکیب نہایت آسان اور سادہ ہے۔ البتہ ماءاللحم کی قوت کو بڑھانے اور اس سے مخصوص اعضا اور تمام قوتوں کو تربیت دینے کے طریقے مختلف ہیں جو بعد میں لکھے جائیں گے۔

خوراک:۔ ۵ تولے یعنی چھٹانک بھر ماءاللحم پینا چاہیے۔ ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی بھی کی جا سکتی ہے۔

بدرقہ:۔ پاؤ بھر دودھ، گائے کا ہو تو بہتر ہے۔ دودھ کی مقدار کا گھٹانا اور بڑھانا پینے والے کی طبیعت اور قوتِ ہضم پر موقوف ہے۔

اوقاتِ استعمال:۔ اس کے استعمال کا بہترین وقت صبح کا ہے، ورنہ ضرورت پر ہر وقت بطور مقوی اور مفرح چیز کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

پرہیز:۔ دوران استعمال میں کھٹی اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ہلکی اور زود ہضم غذا کھائیں۔ سبز میووں میں سیب، انار، انگور، ناشپاتی، کیلا اور سردہ وغیرہ کھا سکتے ہیں۔ خشک میووں میں اخروٹ اور انجیر وغیرہ کھا سکتے ہیں۔

ماءاللحم کی مدتِ استعمال:۔ ماءاللحم ایسی مفید، مقوی اور زود اثر طبی غذا ہے کہ حلق سے اترتے ہی اس کے حیرت انگیز فائدوں کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ پہلے ہی یہ معلوم ہوتا ہے کہ دل کو کسی نے سہارا دے دیا۔ طبیعت پر خاص قسم کی امنگ اور فرحت نمایاں ہو جاتی ہے لیکن مستقل اور پائدار منافع حاصل کرنے کی غرض سے چالیس روز تک اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑے دن ماءاللحم پینے سے وہ بات حاصل نہیں ہوتی جو چالیس دن کے استعمال سے میسر آتی ہے۔ پھر بھی ماءاللحم کی خواہ ایک ہی خوراک پی جائے وہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی۔ چالیس دن تک ماءاللحم پی لینا گویا سال بھر تک صحت اور تن درستی کا بیمہ کرا لینا ہے۔

جن لوگوں کو خدا نے استطاعت دی ہے وہ آخر اکتوبر سے وسط مارچ تک اس کو مناسب بدرقوں کے ساتھ پیتے رہیں تو ان کی عام جسمانی حالت قابلِ رشک ہو جائیگی اور ڈاکٹر وارونوف کے غدودی علاج کی ضرورت باقی نہیں رہیگی بغیر عمل تقلیم ہی کے اعادۂ شباب ہو جائیگا۔ دل، دماغ اور بدن کا ہر عضو جوان ہو جائے گا۔ تمام جسمانی طاقتیں جوش و خروش کے ساتھ اپنا کام کرنے لگیں گی اور بدن کے روئیں روئیں سے طاقت و توانائی، صحت و تن درستی اور شباب و جوانی کے چشمے اُبلنے لگیں گے۔

ماءُ اللحم اور مختلف بیماریاں

یوں تو ماءُ اللحم خود نہایت صحت بخش مفرح اور مقوی دوا ہے لیکن مختلف بیماریوں میں اس کو مناسب و مخصوص دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ ماءُ اللحم دواؤں کے اثرات کو بہت جلد مقامِ مرض تک پہنچا دیتا ہے اس لیے اس کے ساتھ جو دوائیں کھائی جاتی ہیں ان کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔ یہاں مختصر طور پر مختلف بیماریوں میں ماءُ اللحم کے استعمال کا طریقہ لکھا جاتا ہے:۔

باہ کی کمزوری اور بے رغبتی: تمام اعضاء رئیسہ دل دماغ، جگر وغیرہ کو قوت پہنچا کر (نہ کہ ان کو تباہ کر کے) باہ کی کمزوری کا قلع قمع کرنا ہمدرد کے ماءُ اللحم کی اعلیٰ خصوصیت ہے۔ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوں ۵ تولے (۲ اونس) ماءُ اللحم صبح دودھ میں ملا کر پییں۔ صبح کو چائے پینے والے اس کو چائے میں ملا کر پییں یا پہلے ماءُ اللحم کی ایک خوراک مصری یا شکر سے میٹھا کر کے پییں، اس کے بعد چائے پی لیں۔ ماءُ اللحم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب یہ ہے کہ صبح کو ناشتے میں ثقیل اور بوجھل چیزیں نہ ہوں البتہ انڈے، کسی قسم کا حلوا یا کیک وغیرہ کھا لیے جائیں تو مضائقہ نہیں جن لوگوں کو ماءُ اللحم کی پوری خوراک موافق نہ آئے ان کو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو استعمال کرنی چاہیے۔ تیسرے پہر ماءُ اللحم چار یا کسی پھل کے رس کے ساتھ پییں۔ تیسرے پہر کی خوراک رات کو سوتے وقت بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ تقویت مطلوب ہو وہ ماءُ اللحم کی پوری دو خوراکیں صبح اور سہ پہر کو بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن دن بھر میں دو خوراکوں سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جو اصحاب باہ اور باہ کے متعلقہ اعضا کی بالکل ہی تجدید چاہتے ہیں انھیں ماءُ اللحم کے ساتھ مشہور عالم معجون شباب آور استعمال کرنی چاہیے وہ خواتین جو مردوں کی طرح سے بے رغبتی کے مرض میں مبتلا ہوں انھیں ماءُ اللحم اوپر بتائی ہوئی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ ہمدرد کا ماءُ اللحم خواتین کے لیے آبِ حیات سے کم نہیں ہے جو اپنے اندرونی اعضاء کی کمزوری کی وجہ سے آئے دن سیلان الرحم، ورم رحم اور حیض کی مختلف تکلیفوں میں مبتلا رہتی ہیں۔

دماغ اور حافظہ کی کمزوری اور نزلہ: ان امراض میں مبتلا مردوں اور عورتوں کو ماءُ اللحم کی آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو پینی چاہیے۔ تیسرے پہر کسی پھل کے رس میں ماءُ اللحم پینا چاہیے۔

پٹھوں کی کمزوری: ضعف اعصاب کے مریضوں کو ماءُ اللحم کی پوری خوراک دودھ یا چاء میں ملا کر صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے۔ ایسے لوگوں کو ہمارے ماءُ اللحم کے استعمال سے بھوک بہت زیادہ لگنے لگے تو انھیں آدھی خوراک صبح اور رات کو پینی چاہیے۔ غذا میں جلد ہضم ہونے والی چیزیں ذرا پیٹ خالی چھوڑ کر کھائیں۔

دل کی کمزوری اور غشی: ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا ماءُ اللحم کی آدھی آدھی خوراک سنگترہ یا سیب یا انار کے رسوں کے ساتھ یا شربت روح افزا ملا کر استعمال کریں جی چاہے تو ایک وقت دودھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی غشی کی صورت میں ماءُ اللحم کی آدھی خوراک ذرا سے پانی یا عرق گلاب میں ملا کر تھوڑا تھوڑا مریض کو دیں مریض فوراً آنکھیں کھول دے گا۔

جگر کی کمزوری اور خون کی کمی: خون کی کمی (انیمیا) میں ہمدرد کا ماءُ اللحم اکسیر سے کم نہیں ہے۔ ایسے مریضوں کو ماءُ اللحم کی ایک خوراک یا تو صبح کو دودھ یا کسی پھل (انار زیادہ اچھا ہے) کے رس کے ساتھ پی لینی چاہیے یا آدھی آدھی خوراکیں کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنی چاہییں۔

بھوک کی کمی: ہمدرد کے ماءُ اللحم کی چند خوراکوں سے ہی بھوک کھل جاتی ہے لیکن اگر بھوک بڑھانی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے ماءُ اللحم کی آدھی آدھی خوراک پی لینی چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر: فشار دموی (بلڈ پریشر) کے مریضوں کی شریانوں کی سختی کو ہمدرد کا ماءُ اللحم بہت کم کر دیتا ہے۔ ان مریضوں کو آدھی آدھی خوراک صبح دودھ میں ملا کر اور تیسرے پہر سنگترہ یا انار کے رس میں ملا کر پینی چاہیے۔ بہتر ہو اگر صبح کی خوراک پینے سے پہلے بلڈ پریشر کی مشہور دوا تریاق فشار ہمدرد ماشے کھا لی جائے۔

عام جسمانی کمزوری اور بیماریوں کے بعد کی کمزوری: کے لیے ہمدرد کا ماءُ اللحم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہے۔ پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہو تو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر پینی چاہیے۔

بڑھاپے کی کمزوری کو روکنے کے لیے ہمدرد کے ماءُ اللحم سے بہتر دنیا میں کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ معدہ پر اس کا کوئی بوجھ نہیں پڑتا اور قوت حاصل ہو جاتی ہے۔ آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔

ولادت کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک مقوی چیز کی حیثیت سے ہمدرد کا ماءُ اللحم دینا مفید ہے آدھی آدھی خوراک دن میں دو بار دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔ **پرہیز:** ہمدرد کا ماءُ اللحم کے دوران استعمال میں زیادہ کھٹی اور زیادہ مرچوں والی چیزوں سے پرہیز کافی ہے۔

ماءُ اللحم عورتوں کی جوانی کا ضامن

موسم سرما کے عیش و مسرت کو عام طور پر مرد اپنا ہی حق سمجھتے ہیں اور اعادۂ شباب کی کوششوں میں عورتوں کو بالکل نظر انداز کر دیا جاتا ہے حالانکہ حق و انصاف کا تقاضا ہے کہ عورتوں کا حسن و شباب اور ان کی جوانی و رعنائی بھی قائم رکھی جائے جس طرح مرد اپنے شباب سے محبت کرتا ہے اسی طرح عورت کو اپنی جوانی عزیز ہے عورتیں ایک مقوی، مفرح اور شباب آور دوا کے طور پر بے تکلف ماءُ اللحم استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کو دودھ پلانے والی عورت کو ماءُ اللحم ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے

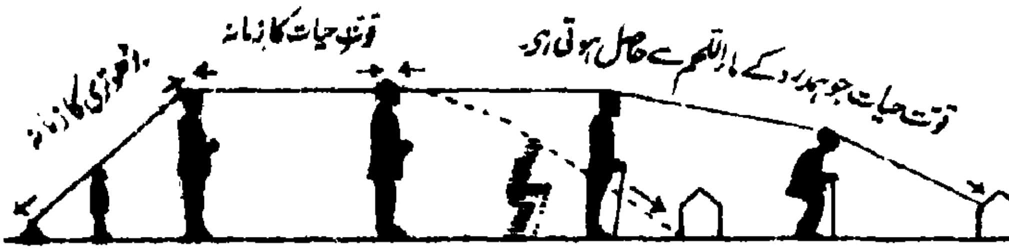
بچے کی تن درستی پر بھی اچھا اثر پڑے گا اور عورت کی صحت پر بھی۔ صحت اور تن درستی برقرار رکھنے کی غرض سے عورتیں صبح کو گاجر یا انڈے کے حلوے کا ناشتہ کرکے ہمدرد کا ماءُاللحم دو ڈھائی تولے دودھ میں ڈال کر پی سکتی ہیں۔



ماءُاللحم کی قیمت کا مقابلہ

ماءُاللحم کی قیمت پانچ رُپے فی بوتل مقرر ہے۔ ایک بوتل میں بارہ خوراکیں ہوتی ہیں۔ گویا ایک خوراک دوا کی قیمت تقریباً ۷ ہوتی ہے۔ ممکن ہے بظاہر یہ قیمت زیادہ معلوم ہو لیکن ماءُاللحم کے بیش قیمت اور لاثانی اجزا کو دیکھتے ہوئے یہ قیمت کچھ بھی نہیں ہے۔ پھر جو لوگ بد ہضمی آتی ہوئی سستی اور گرم دواؤں کی ایک ایک خوراک پر اس سے چوگنے دام بے تکلف خرچ کر ڈالتے ہیں انھیں اس قیمت کو محسوس بھی نہ کرنا چاہیے۔ ماءُاللحم میں دیسی قیمتی دوائیں اور میوے ڈالے جاتے ہیں اس کی تیاری میں ہندستانیوں اور غیر ملکی حضرات کے مزاج اور ہندستانی آب و ہوا کا پورا پورا لحاظ رکھا جاتا ہے۔

ہماری ذمّے داری



اوپر کے نقشہ سے آپ کو زندگی کے مختلف زمانوں کا ایک اندازہ ہو سکتا ہے۔ ۲۰ سے ۴۵ سال کی عمر میں ہمدرد ماءُاللحم انسان کے جسم میں قوتِ حیات کی حفاظت کرتا ہے اور اگر کسی وجہ سے قوت ضائع ہو گئی ہو تو اسے پیدا کرتا ہے اور وقت سے پہلے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ بڑھاپے کے زمانہ میں ہمدرد ماءُاللحم قوتِ حیات (وائٹیلیٹی) کو پیدا کرتا ہے اور اسے قائم رکھتا ہے۔

طبیب کو دوا تجویز کرتے وقت اپنی رائے اور تشخیص پر پورا وثوق ہونا چاہیے اور ایک تجربہ کار طبیب کا یہی وصف ہے لیکن عمدہ دوا کا ملنا ایسی مصیبت ہے جس کا معالجین کے پاس کوئی علاج نہیں۔ ہم نے اس مضمون میں جو دوا بھی کسی مرض کے لیے لکھی ہے وہ یقیناً اس کے لیے مفید ہے۔ مگر ہم پر پوری ذمے داری اسی وقت عائد ہوتی ہے جب دوائیں بھی عمدہ اور قابلِ اطمینان ہوں اور انھیں بتائی ہوئی ترکیبوں اور پرہیز کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

ہمدرد دواخانہ۔ دہلی

سے دوائیں منگانے کی سفارش صرف اس بنا پر کی جا رہی ہے کہ یہاں تمام مرکب دوائیں بہترین انتظام بہترین نگرانی اور بہترین اجزا سے تیار کی جاتی ہیں۔ دوا سے شبہ پر قیمتی سے قیمتی دوا فوراً پھینک دی جاتی ہے۔ مجلسِ تشخیص کے صدرِ عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب دواؤں کے معاملے میں نہایت محتاط رہتے ہیں۔ پرانے محنتی، دیانت دار اور ماہر دواسازوں کی موجودگی میں بھی صاحب موصوف اپنی سخت نگرانی میں کوئی کمی نہیں کرتے اور مشک، عنبر، زعفران، موتی، زمرد، یاقوت، نیلم، زبرجد اور اسی قسم کی قیمتی دوائیں اپنے سامنے وزن کرا کے شامل کرلیتے ہیں۔

ماءُاللحم کے علاوہ دوسری دوائیں

ناظرین کی سہولت کے لیے ان دواؤں کی قیمتیں درج کی جاتی ہیں جن کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے:—

تریاق فشار ایک شیشی (۱۲) + شربت رُوح افزا ایک بوتل (عہ) + عرق گلاب ایک بوتل چودہ آنے (۱۴) +
معجون شباب آور فی شیشی (۵ تولے) پانچ رُپے + نمونہ کی شیشی (ایک تولہ) عہ +

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی

ہمدرد دواخانہ یونانی، دہلی

کے تیارکردہ

چند مرکبات کی قیمتوں میں جبریہ عارضی اضافہ

سرپرستان و معاونین ہمدرد دواخانہ دہلی کی خدمت میں آج ہم نہایت افسوس کے ساتھ یہ عرض کرنے پر مجبور ہیں کہ موجودہ ہوشربا عالمگیر گرانی اشیاء کی وجہ سے ہمارے لیے بھی اپنے تیارکردہ چند مرکبات کی قیمتوں میں یکم جنوری سنہ ۱۹۴۲ء سے کچھ اضافہ کرنا ناگزیر ہوگیا ہے۔ موجودہ گرانی کا اثر اگرچہ دواخانہ میں تقریباً دو سال سے محسوس کیا جا رہا ہے اور بعض مرکبات کو سابقہ قیمتوں پر فروخت کرنے کی وجہ سے ہم کو کافی نقصان برداشت کرنا پڑا ہے لیکن یہ نقصان اس امید پر برداشت کر لیا گیا کہ شاید حالات جلد رو بہ اصلاح ہو جائیں اور اضافہ قیمت کی ضرورت پیش نہ آئے۔ لیکن حالات رو بہ اصلاح ہونے کے بجائے روز بروز بدتر ہوتے چلے جا رہے ہیں اور مرکبات مندرجہ ذیل کو سابقہ قیمتوں پر فروخت کرنا اب ہمارے لیے بالکل ناممکن ہوگیا ہے اور ہمارا ضمیر کسی طرح اس کو گوارا کر سکتا ہے کہ مرکبات کے اجزا میں ایسی کمی بیشی یا تبدیلی کر دی جائے کہ موجودہ قیمتیں اس کی متحمل ہو سکیں۔ اس لیے اب سوائے اس کے کوئی چارہ نہیں ہے کہ جو دوائیں سابقہ قیمتوں پر کسی طرح فروخت نہیں ہو سکتیں ان کی قیمتوں میں صرف اتنا اضافہ کر دیا جائے کہ دواخانہ نقصان سے محفوظ رہے۔ چنانچہ ایسی دواؤں کی فہرست جن کی قیمتوں میں مجبوراً اضافہ کرنا پڑا ہے ذیل میں درج ہے۔ امید ہے کہ جو حضرات ہماری دیانت داری و خوش معاملگی کا تجربہ رکھتے ہیں وہ دوسری ضروریات زندگی کی طرح ہماری تیارکردہ دواؤں کی قیمتوں کا اضافہ بھی گوارا کریں گے اور موازنہ قیمت کے وقت اس کا خیال رکھیں گے کہ یہ دوائیں ہمدرد دواخانہ کی دوائیں ہیں جہاں قیمت مقابلتاً کم رکھنے کے خیال سے کبھی مرکب دواؤں کے اجزا میں کمی بیشی اور تبدیلی نہیں کی جاتی۔

بعض شربتوں اور عرقوں کی قیمتوں میں اضافہ زیادہ تر اس وجہ سے کرنا پڑا ہے کہ یہ چیزیں بوتلوں میں بھیجی جاتی ہیں اور خالی بوتلوں کی قیمتیں غیر معمولی طور پر بڑھ گئی ہیں۔ اگر خالی بوتلیں ہم کو واپس کر دی جائیں تو شربتوں اور عرقوں کی قیمتوں کا اضافہ محسوس نہیں ہوگا۔

منیجر

دواؤں کے نام جن کی قیمتیں عارضی طور پر بڑھائی گئی ہیں:-

نام دوا	پہلی قیمتیں		موجودہ قیمتیں		نام دوا	پہلی قیمتیں		موجودہ قیمتیں	
اطریفل زمانی	فی تولہ	۰ر	فی تولہ	۱ر	روغن زیتون	فی تولہ	۱ر	فی تولہ	۳ر
اطریفل ملین	"	۰ر	"	۱ر	روغن مصطگی	"	۱ر	"	۲ر
جوارش جالینوس	"	۰ر	"	۱ر	قرص ملین	فی درجن	۱ر	فی درجن	۳ر
جوارش زرعونی سادہ	"	۰ر	"	۱ر	کشتہ طلا جدید	فی تولہ	[illegible]	فی تولہ	[illegible]
جوارش زرعونی عنبری	"	۴ر	"	٦ر	کشتہ طلا کلاں	"	[illegible] ۹٦	"	[illegible] ۱۲۰
جوارش زنجبیل	"	۰ر	"	۱ر	کشتہ قلعی	"	۸ر	"	[illegible]
جوارش سفرجلی مسہل	"	۰ر	"	۱ر	کشتہ مرجان سادہ	"	۸ر	"	[illegible]
جوارش کمونی مسہل	"	۰ر	"	۱ر	گلقند	فی سیر	۱۲ر	فی سیر	[illegible]
جوارش مصطگی	"	ـر	"	۱ر	لبوب کبیر	فی تولہ	۳ر	فی تولہ	۴ر
جوہری	فی عدد	۱ر	فی عدد	۲ر	لعوق سپستاں	"	ـ	"	۰ر
حب نارمشک	فی درجن	۳ر	فی درجن	٦ر	معجون سورنجان	"	۰ر	"	۱ر
حب سقمونیہ	"	۳ر	"	٦ر	معجون عشبہ	"	۰ر	"	۱ر
خمیرہ بنفشہ	فی سیر	۱۰ر	فی سیر	[illegible]	معجون فلاسفہ	"	۰ر	"	[illegible]
روغن بادام شیریں	فی تولہ	۲ر	فی تولہ	٦ر					
روغن ملسائی	"	۵ر	"	۸ر					

بعض عرقوں اور شربتوں کی موجودہ قیمتیں

نام دوا	قیمت بال	قیمت بوتل	کل	قسم بوتل
روح شاہترہ	۱۰؍	۴؍	۱۴؍	کالی
روح کیوڑہ	سے؍	۶؍	پے؍	سفید
روح گاؤزباں	۱۲؍	۴؍	عہ؍	کالی
روح گلاب	سے؍	۶؍	پے؍	سفید
روح کہوہ	۱۲؍	۴؍	عہ؍	کالی
روح منڈی	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
روح پودینہ	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
روح بیدمشک	عا؍	۴؍	عہ۴؍	″
روح بادیان	۱۲؍	۴	عہ؍	″
سکنجبین سادہ	۱۰؍	۴؍	۱۴؍	″
سکنجبین بزوری	۱۰؍	۴؍	۱۴؍	″
سکنجبین لیموں	۱۰؍	۴؍	۱۴؍	″
سکنجبین لغناع	۱۰؍	۴؍	۱۴؍	″
شربت روح افزا	عہ؍	۶؍	پہ؍	سفید
شربت اسطوخودوس	عہ؍	۴؍	پہ؍	کالی
شربت اعجاز	۱۴؍	۴؍	پہ۲؍	″
شربت انار ترش	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
شربت انار شیریں	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
شربت انجبار	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
شربت بزوری حار	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
شربت بزوری معتدل	۹؍	۴؍	۱۳؍	″
شربت بنفشہ	۹؍	۴؍	۱۳؍	″
شربت توت سیاہ	۱۰	۴؍	۱۴؍	″
شربت سیب شیریں	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
شربت عناب	۹؍	۴؍	۱۳؍	″
شربت کیوڑہ	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
شربت گڑھل	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
شربت نیلوفر	۹؍	۴؍	۱۳؍	″
عرق افسنتین	۶؍	۴؍	۱۰؍	″
عرق الائچی	۸؍	۴؍	۱۲؍	″
عرق انناس	۸؍	۴؍	۱۲؍	″

نام دوا	قیمت بال	قیمت بوتل	کل	قسم بوتل
عرق بادیان	۲؍	۴؍	۶؍	کالی
عرق برنجاسف	۳؍	۴؍	۷؍	″
عرق بید سادہ	۳؍	۴؍	۷؍	″
عرق بیدمشک ۱	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″
″ ″ ۲	۶؍	۴؍	۱۰؍	″
عرق پان	۸؍	۴؍	۱۲؍	″
عرق پودینہ	۳؍	۴؍	۷؍	″
عرق شاہترہ	۲؍	۴؍	۶؍	″
عرق عشبہ	۶؍	۴؍	۱۰؍	″
عرق عنبر	ع۲؍	۶؍	ع؍	سفید
عرق کاسنی	۲؍	۴؍	۶؍	کالی
عرق کیوڑہ ۱	عہ؍	۴؍	پہ؍	″
عرق کیوڑہ ۲	۸؍	۴؍	۱۲؍	″
عرق گاؤزباں	۲؍	۴؍	۶؍	″
عرق گزر سادہ	۲؍	۴؍	۶؍	″
عرق گلاب ۱	عہ؍	۴؍	پہ؍	″
عرق گلاب ۲	۸؍	۴؍	۱۲؍	″
عرق ماء الجبن	۸؍	۴؍	۱۲؍	″
عرق ماء اللحم کوہ قافی	۸؍	۴؍	۱۲؍	″
عرق مرکب	۳؍	۴؍	۷؍	″
عرق مطبوخ	۶؍	۴؍	۱۰؍	″
عرق کہوہ	۲؍	۴؍	۶؍	″
عرق منڈی	۱۱؍	۴؍	۱۵؍	″
عرق نانخواہ	۶؍	۴؍	۱۰؍	″
عرق نیلوفر	۳؍	۴؍	۷؍	″
عرق شیر	۶؍	۴؍	۱۰؍	″
عرق ہرابھرا	۱۲؍	۴؍	عہ؍	″

خون بھی فروخت ہوتا ہے!

اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے!

دنیا کی تمام بیماریوں کا واحد اور تیر بہدف علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی فراوانی جسم میں طاقت پیدا کر کے بیماریوں کو خود بخود دور کر دے چنانچہ یورپ و امریکہ میں تندرست انسانوں کا خون بیماروں اور کمزوروں کے جسم میں پچکاری سے بھر کر سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا علاج کیا جا رہا ہے لیکن ہندوستانیوں کو پچکاری سے اپنے جسم میں خون بھروانے کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ ہمدرد دواخانہ نے **شربت اکسیر خاص** کے نام سے ایک ایسا خوش ذائقہ کیمیائی مرکب ملک میں پیش کر دیا ہے جو حلق سے اترتے ہی خون بن جاتا ہے جسم کا وزن بڑھنے لگتا ہے معدہ اور جگر میں نئی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور جگر کی تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خوب خون پیدا ہونے لگتا ہے۔ شربت اکسیر خاص بیس روز میں صورت بدل دیتا ہے



فی شیشی عہ/

ہمدرد دواخانہ دہلی

زندگی پیشاب کے قطروں میں

پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے تو زندگی کی روح پیشاب کے قطروں میں نکل جاتی ہے جس طرح گیہوں کا بیج گھن جانے سے بیکار ہو جاتا ہے اسی طرح آدمی شکر خارج ہو جانے پر آدمی نہیں رہتا ہے شکر ذیابیطس کے لیے بڑی کامیابی ہے۔ ہمدرد دواخانہ میں اس مرض کی حیرت انگیز دوا "دو کالی" ایجاد ہوئی ہے جو نشاستے میں اکسیر کا کام دیتی ہے۔ انجکشن کے بغیر پیشاب کی شکر دفع ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس سادہ ہو یا شکری، دو کالی اس کی جڑیں اکھاڑ دیتی ہے۔ پیاس کی شدت کم کر دیتی ہے۔ چہرے کا دھبہ دور ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس کی وجہ سے گردہ جگر اور سینہ وغیرہ میں جو مہلک عوارض پیدا ہو جاتے ہیں "دو کالی" اس کا لاجواب علاج ہے۔ قیمت فی شیشی تین روپے ۳ مع پرچہ ترکیب استعمال ۱۲ یوم کی دوا ہے۔

ہمدرد دواخانہ دہلی

تلی کا جدید اور حیرت انگیز علاج

تلی کے پرانے مریض بھی تندرست ہو گئے

ہندوستان میں تلی کا مرض بہت عام ہے۔ تلی کے مرض کے متعلق عام طور پر یہ خیال تھا کہ یہ ہندوستان کا نہایت ہی خطرناک مرض ہے۔ لیکن

ہمدرد دواخانہ کی مشہور دوا

ذوبانی

نے یہ ثابت کر دیا کہ اب یہ مرض چند روز میں جا سکتا ہے چنانچہ ہندوستان کے بے شمار مریض آج ذوبانی سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

ہمدرد دواخانہ جن دواؤں پر ناز کر سکتا ہے انہیں ذوبانی بھی ہے۔ یہ تلی کی سختی اور ورم کو دفع کرتی ہے اور گھلا کر اصلی حالت پر لے آتی ہے۔ ہاضمے پر بہت اچھا اثر ڈالتی ہے۔ خرچ بہت کم اور فائدے حد سے زیادہ۔ قیمت فی شیشی بارہ آنے (۱۲/)





ہمدرد دواخانہ یونانی دہلی


KULZAM
ہر گھر کی اہم ترین ضرورت
گھر کا مکمل دواخانہ
ہمدرد دواخانہ نے "قلزم" کے نام سے ایک ایسی دوا ایجاد کی ہے جو ہر گھر میں ڈاکٹر کا کام دیتی ہے۔ یہ دوا کیا ہے ایک جادو ہے۔ اس کی ایک شیشی میں بیشمار فوائد ہیں
ہر قسم کے درد۔ چوٹ۔ زخم۔ سوجن۔ طاعون۔ ہیضہ اور زہریلے جانوروں کے کاٹے کیلئے اکسیر ہے۔ پیٹ کی تمام شکایتوں کو دور کرتی ہے۔ گھر پر۔ سفر میں "قلزم" کی ایک شیشی ضرور پاس رکھیے۔ قیمت فی شیشی
ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی
سر کا درد
جل جانا
کان کا درد


عیش و کامرانی
جوش و قوت


BENAZIR
HAIR OIL
حسن کا حسن اور دوا کی دوا
سیاہ چمکدار اور مضبوط بال حسن کا زیور ہیں بالوں کی یہ صفتیں صحیح طبی اصول کے مطابق بنائے ہوئے تیل کے استعمال کے بغیر ممکن نہیں۔ روغن بے نظیر فوراً بالوں کی جڑوں میں جذب ہو کر ان کو مضبوط کرتا ہے۔ پھر وہ بالوں کی پرورش کرنے والی باریک گوں پر اثر کرکے بالوں کی خوراک بنتا ہے اور بالوں کے درمیانی سوراخ میں پہنچکر بالوں کے رنگین مادے اور روغنی اجزا کو بڑھاتا ہے خصوصاً رنگین مادے کو زیادہ کرکے بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔ روغن بے نظیر بالکل صحیح طبی اصول کے مطابق بنایا ہوا نہایت پاکیزہ خوشبودار تیل ہے۔ بالوں کی حفاظت اور انکی خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لیے گرمی اور برسات اور جاڑا یکساں ہیں ہر موسم میں اپنے بالوں کی حفاظت کیجئے اور آج ہی روغن بے نظیر منگائیے۔ قیمت فی شیشی بارہ آنے۔
ہمدرد دواخانہ یونانی دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

ماہنامہ ہمدرد صحت

DELHI

دہلی

مرتبہ:- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد ۱۱
نمبر ۸

فروری سنہ ۱۹۴۳

فہرست مضامین

قیمت فی پرچہ دو آنے — قیمت سالانہ مع اشاعت خاص معمولی عہر

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

جابر ابن حیان[1]

ترجمہ از میر اسد علی صاحب

یہ ایک مشہور قول ہے کہ دنیا کا ہر فرد بشر یا تو ارسطو کا پیرو ہوتا ہے یا افلاطون کا، لیکن سنہ عیسوی کے اوائل میں ایک وقت ان دونوں کی تقلید کا دم بھرتے تھے اور افلاطون کے افکار و نظریات کی اس کے مشہور آفاق و ہم پایہ شاگرد ار[سطو] کے نظریوں کے ساتھ مطابقت کرنے کی کوشش کرتے تھے۔ سائنس کے نقطۂ نظر سے اس کا نتیجہ نہایت غیر خوش آیند [تھا] کہ افلاطون کی صحیح روح معدوم ہوگئی اور ہر قسم کی ذہنی سرگرمی پر تصوف کے بادل چھا گئے۔ اسکندریہ جو اس زمانے میں علم [کا] اہم مرکز تھا، یہ بادل بہت گہرے تھے۔ چناں چہ ایسے موافق ماحول میں ہوسی یا کیمیاگری معرض وجود میں آئی اور اس نے دن د[وگنی] رات چوگنی ترقی کی۔ یہ اسی کا نتیجہ تھا کہ علم روحانی کے ذریعہ سے دھاتوں کا قلب ماہیت ممکن خیال کیا جانے لگا، چنانچہ [اس عہد] سے منسوب کردہ تحریرات سے اس مروجہ رجحان کی شہادت ملتی ہے۔ دست کاروں اور کاریگروں نے نسلاً بعد نسل جو فنی م[علومات] حاصل کی ہیں، صرف ان سے منتخب کردہ تجربی حقائق کی نہایت ہی کمزور بنیاد پر فلسفیوں نے ایک انمل بے جوڑ نظریہ کی ر[فیع] عمارت کھڑی کردی اور اس پر بہ ظاہر شان دار لیکن در اصل سطحی تصوف کا پردہ ڈال دیا۔ یہاں بھی ہمیں اپنے مبہم بیانات کے اُستادان فن کے اس دائمی عذر سے سابقہ پڑتا رہتا ہے کہ روشن اور واضح بیان دینے سے دھاتوں کے قلب ماہیت کا راز آ[شکار ہو] جائے گا جس کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ سونے کی قیمت میں ایک ناگزیر تخفیف کے باعث ایک سیاسی انقلاب واقع ہو جائے [گا۔] کیمی جس کے متعلق درحقیقت یہ کہا گیا ہے کہ اس سے پراسرار طریقوں پر سونا بنانے کی حکمت اور اس کا فن مراد ہے۔ در[اصل سنہ] عیسوی کے اوائل ہی سے وجود میں آئی اور اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کے آغاز میں فلز کاری کے حقائق اور پراسرار نظریات شامل تھے۔

ساتویں صدی عیسوی میں ظہورِ اسلام کے ساتھ صحرائے عرب کی ہوا کے تازہ جھونکے اسکندریہ کے ان متعفن بخارا[ت] کچھ عرصے تک اُڑانے میں ایک حد تک کامیاب ہوئے اور تاریخ میں پہلی بار ہمیں ایک حقیقی کیمیاداں سے روشناس ہونے [کا موقع] ملتا ہے۔ اس شخص سے موزوں ماحول میں واقفیت پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ یہاں مذہب اسلام کی ترقی اور ا[س] عہد کے عام حالات پر ایک سرسری نظر ڈالی جائے۔

پیغمبر اسلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم غالباً سنہ ۵۷۰ء میں مکہ معظمہ میں تولد ہوئے۔ عہد نامہ عتیق کے پیغمبروں [کی] بصیرت کے ساتھ انھوں نے بت پرستوں کے ملک میں کامل توحید کی تبلیغ کی اور زندگی کے بہت سے نشیب و فراز میں گزرنے کے بعد وہ عرب کے تمام قبیلوں کو اپنا ہم عقیدہ بنانے میں کامیاب ہوگئے۔ اخوت اسلامی کے رشتہ میں منسلک [ہونے کے] بعد عربوں میں دفعتاً قومیت کا احساس پیدا ہوا جو اس وقت تک آپس کی خانہ جنگیوں کے باعث خوابیدہ رہا تھا۔ اس بیا[ری کے] نتائج سنہ ۶۳۲ء میں پیغمبر صلعم کی وفات کے بعد بہت جلد رونما ہوئے۔ اپنے ملک کے افلاس سے مجبور ہو کر اور روما اور [فارس] کی ہمسایہ سلطنتوں کے جہاں کے حکمرانوں نے عرب میں ظاہر ہونے والے واقعات کی اہمیت کا صحیح اندازہ نہیں لگایا [تھا] جا اور نا عاقبت اندیشانہ سلوک سے برافروختہ ہو کر عرب جنگی فتوحات پر تل گئے۔ ابتدا میں روما اور فارس نے ان حملوں [کو] اہمیت نہیں دی اور ان کو عرب قبائل کے روزمرہ کے سرحدی حملوں اور لوٹ مار پر محمول کیا۔ لیکن آخر کار وہ خواب غ[فلت] سے بیدار ہوئے اور انھیں معلوم ہو گیا کہ اب حالات بالکل بدل گئے ہیں اور انھیں اب کسی قبیلہ کا نہیں بلکہ ایک آ[...]

---

[1] یہ مضمون پروفیسر ایرک جاہن ہولم یارڈ کی کتاب "The Great Chemist" کے ایک باب کا ترجمہ ہے

کرنا ہے۔ جہاں چند کئی ہنگامہ خیز معرکہ آرائیاں ہوئیں۔ ابتدا میں تو نتیجہ مشتبہ تھا لیکن بالآخر صحرا کے دلیر اور من چلے جنگجوؤں کا سیلاب مقابل کی ہر چیز کو بہا لے گیا۔ اسلامی فوجوں سے مقابلہ کرنے والوں کو ہر جگہ ہزیمت ہوئی اور پیغمبر صلعم کی وفات سے ڈیڑھ سو سال کے اندر ہی اندر اُنھوں نے شام فلسطین، ایران، عراق، ایشائے کوچک، مصر اور شمالی افریقہ کے تمام ساحلی علاقے کو فتح کر لیا آبنائے جبل الطارق کو عبور کر کے گاتھ خاندان کے آخری بادشاہ راڈرک سے اسپین چھین لیا، اور یہی نہیں بلکہ پرنیز کو بھی طے کر کے فرانس میں گھس گئے۔ یہاں البتہ چارلس نے ان کو پوائیٹر (Poitiers) پر روک کر اسپین کی طرف پسپا کر دیا جہاں اُنھوں نے تقریباً سات سو سال تک مستحکم ہو کر قدم جمائے رکھے۔

یورپ ابھی مقابلتاً دورِ بربریت ہی میں تھا کہ اسلامی سلطنت تہذیب و تمدن کے اوج پر تھی۔ عربوں نے مفتوحہ ممالک کی تہذیب و تمدن اور علوم و فنون کو نہایت تیزی سے جذب کر لیا اور جنگی مصروفیات سے فراغت پاتے ہی اُنھوں نے ہر قسم کے علوم و فنون کی حوصلہ افزائی شروع کر دی۔ اُنھوں نے مدرسے، کالج، کتب خانے، رصد گاہیں اور شفا خانے تعمیر کیے۔ ان میں ضروری ساز و سامان فراہم کیا، اور ان کو جاری رکھنے کے لئے سرمایہ کا انتظام کیا۔ اُنھوں نے بے شمار یونانی مخطوطات جمع کیے۔ ان کا ترجمہ اور مطالعہ کیا۔ اور ان کی جامع اور بصیرت افروز شرحیں لکھیں۔ فن تعمیر، فلسفہ، ریاضیات، طب، طبیعات، علم ہندسہ، دینیات، صرف و نحو، قانون غرض کہ ہر علم و فن کی سرپرستی، روشن خیال عرب حکمرانوں نے کی، اور لاتعداد اہلِ کمال نے ان کے نشو و ارتقا میں حصہ لیا۔

مغرب اسلام کا احسان مند زیادہ تر اس لیے ہے کہ یونانی فلسفہ اور قدیم فنون اسی کے ذریعہ سے مغرب میں منتقل ہوئے ہیں لیکن مسلمانوں نے خود بھی نسلِ انسانی کی ترقی میں نہایت بیش بہا اور اہم حصہ لیا ہے۔ مثال کے طور پر لفظ الجبرا خود اس بات کا شاہد ہے کہ ریاضی کی اس شاخ کو عربوں نے جنم دیا اور اس کو ابھی تک ہم ان ہی کے دیے ہوئے نام سے یاد کرتے ہیں۔ طب اور طبیعات میں اُنھوں نے بہت سے ایسے اکتشافات کیے جن کے نتائج بہت دور رس ثابت ہوئے ہیں۔ لیکن کیمیا کے میدان میں غالباً اُنھوں نے سب سے زیادہ شاندار کامیابی حاصل کی۔

اسلام کا سب سے بڑا کیمیا دان، بلکہ دنیا کا سب سے پہلا بڑا کیمیا دان جابر ابن حیان تھا جو مغرب میں (Geber) کے نام سے مشہور ہے۔ گزشتہ کئی صدیوں سے اس کی زندگی اور اس کے کارناموں پر عدم تیقن اور گمنامی کا پردہ پڑا ہوا تھا۔ لیکن زمانۂ حال میں اس کے متعلق بہت سے واقعات معلوم ہوئے ہیں، جن کی وجہ سے ہمیں بہ نسبت کسی اور قدیم کیمیا دان کے جابر کے حالات سے زیادہ واقفیت حاصل ہوئی ہے۔ اگرچہ بعض تفصیلات قیاسی ہیں، تاہم ذیل کے حالات جہاں تک اہم امور کا تعلق ہے تقریباً صحیح ہیں۔

جابر جنوبی عربستان کے مشہور قبیلہ ازد سے تعلق رکھتا تھا۔ وہ ایران کے شہر طوس میں پیدا ہوا تھا۔ اس کا خاندان عراق کے نو آباد شہر کوفہ میں بس گیا تھا۔ اس کا باپ حیان کوفہ میں ایک دوا ساز تھا۔ لیکن ایک طاقتور اسلامی خاندان یعنی عباسیوں کے سیاسی مختار کی حیثیت سے اس نے ایران کا سفر کیا تھا۔ عباسیوں کا خاندان خلیفۂ وقت کی حکومت اُلٹ کر اس کی جگہ غصب کرنا چاہتا تھا۔ اسی سفر کے سلسلے میں حیان طوس میں تھا کہ جابر پیدا ہوا۔ اس کا سنہ پیدائش غالباً ۷۲۲ء ہے۔ زیادہ عرصہ نہ گزرا تھا کہ حیان قید کر لیا گیا اور خلیفہ کے خلاف سازش کرنے کی پاداش میں خلیفہ کے ایک وزیر نے اس کو موت کی سزا دی۔ جابر جو اب یتیم ہو چکا تھا غالباً اپنے اہلِ قبیلہ کے پاس عرب بھیج دیا گیا، تاکہ بچپن میں اس کی دیکھ بھال کی جا سکے۔ جن دنوں عرب میں اس کا قیام تھا وہ یمن کے ایک شخص حربی الحمیری سے ریاضی سیکھتا رہا۔ اس شخص کے متعلق ہمیں کوئی معلومات نہیں ہیں، سوائے اس کے کہ وہ اس مشہور عالم شاگرد کا استاد تھا۔ اسی دوران میں عباسی جن کی خدمت میں جابر کے باپ نے اپنی جان گنوائی تھی اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ سنہ ۷۴۹ء میں وہ حکمران خاندان سے تخت چھین کر خود خلافت کے مالک بن بیٹھے اور حیان کا مارا جانا اکارت نہ گیا۔ ان ہی عباسی خلفاء کے دورِ حکومت میں جن کے ایک فرد (ہارون الرشید) سے الف لیلہ کے پڑھنے والے واقف ہیں اسلامی تہذیب اپنے منتہائے کمال کو پہنچی۔

اس عرصہ میں جب کہ یہ انقلابات رونما ہو رہے تھے جابر نے امام جعفر الصادق سے دوستی پیدا کر لی اور وہ ان کے حلقۂ ارادت میں داخل ہو گیا۔ امام جعفر کو مسلمانوں کا فرقہ شیعہ نہایت ہی عزت کی نظر سے دیکھتا تھا اور یہ فرقہ خود بھی اپنے منصوبوں کو پورا کرنے کی امید میں عباسیوں کا مؤید تھا۔ ان تمام واقعات سے نیز حیان کے اسی مقصد کی خاطر اپنی جان قربان کر دینے سے ہم یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ جابر کو اپنی درمیانی عمر ہی میں بغداد کے خلیفہ ہارون الرشید کے دربار میں کیوں کر رسوخ حاصل ہوا۔ غالباً خود بادشاہ سے اس کو راست

تعارف نہ تھا۔ لیکن خلیفہ کے مشہور اور با اقتدار وزرا برمکیوں سے جن کے بعض افراد کا ذکر الف لیلہ میں بھی آیا ہے انھی کے گہرے تعلقات تھے۔ چناں چہ خود اس کا بیان ہے کہ اس نے ایک مرتبہ یحییٰ برمکی کی ایک خوب صورت اور حسین لونڈی کا کامیابی سے علاج کیا تھا اس علاج کا یحییٰ پر اس قدر اثر پڑا کہ وہ خود بھی علوم و فنون کے مطالعہ کا دل دادہ ہو گیا۔

جابر کی شکل و شباہت یا اس کی خانگی زندگی کے متعلق ہمیں بہت کم علم ہے۔ اپنی زندگی کا کچھ حصہ اس نے کوفہ میں بسر کیا۔ کوفہ کی آب و ہوا اسے بہت پسند تھی۔ اس کا تجربہ خانہ بھی یہیں تھا۔ اور اس کی وفات کے دو سو سال بعد شہر کے دمشقی دروازہ مکانوں کو منہدم کرتے وقت دریافت ہوا۔ سنہ ۸۰۳ء میں خاندان برامکہ سے، جو اس قدر طاقت حاصل کر چکا تھا کہ تخت کے لیے بھی خطرہ تھا، تنگ آکر ہارون الرشید نے ان کے ایک فرد کو قتل کرا دیا اور باقی سب کو جلا وطن کر دیا۔ اپنے مربیوں کے معتوب ہونے پر جابر بھی آفت میں پھنس گیا اور کوفہ بھاگ گیا۔ وہاں اس نے زندگی کے باقی دن گوشہ نشینی میں گزارے۔ جلا وطنی کے بعد غالباً بہت دن نہیں جیا۔ اس نے اسی سال سے کچھ زیادہ عمر میں وفات پائی۔ اگرچہ بعض مستند بیانات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ وہ ۸۱۳ء تک زندہ رہا۔

جابر کی زندگی کا یہ ایک نہایت ہی مختصر خاکہ ہے۔ آیئے اب ہم اس کی تصنیفات پر نظر ڈالیں اور دیکھیں کہ ان سے ایک ماہر کیمیا دان کی شخصیت یا قابلیت کے متعلق جس کی شہرت قرون وسطیٰ میں نہ صرف اسلامی دنیا بلکہ مسیحی یورپ میں بھی عدیم المثال تھی، اور جس کے مقالات آج تک بھی مراکو، ایران، مصر، عراق اور ہندوستان کے کیمیا دانوں کا دستور العمل ہیں، ہمیں کیا معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ مسلمان مورخین کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ جابر نے بہت سے مختلف موضوعات پر بے شمار کتابیں تصنیف کی تھیں۔ ان میں سے اکثر اب تلف ہو چکی ہیں۔ تاہم بہت سی کتابیں اب بھی پائی جاتی ہیں۔ جو کتابیں باقی رہ گئی ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ وہ نہایت ہی اعلیٰ ذہنی قابلیت کا آدمی تھا اور یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ بعد میں آنے والی نسلوں کے کیمیا داں کیوں اس کی اس قدر عزت کیا کرتے تھے۔

ارسطو کے مانند جابر بھی دو لطیف عناصر کے وجود کا قائل تھا لیکن اس کا خیال تھا کہ زمین میں مقید ہو کر ان میں کسی قدر تبدیلی ہو جاتی ہے۔ خشک یا دخانی عنصر گندک (کبریت) کی طرح بن جاتا ہے اور تر یا بخاری پارے (سیماب) جیسی شے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ دھاتوں کے متعلق اس کا نظریہ یہ تھا کہ وہ کبریتی اور سیمابی عناصر کے مختلف تناسبوں میں باہم مل جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس نظریے کو وہ کچ دھاتوں کو (جو اس زمانے میں دھاتوں ہی کی غیر خالص شکل سمجھی جاتی تھیں) گرم کرنے پر جو گندک کا دھواں نکلتا ہے، اس کی یوں توجیہہ کرتا تھا کہ گرم کرنے پر ان میں کبریتی عنصر کم ہو جاتا ہے اور چوں کہ وہ گندک کی نوعیت کو بہت بڑی حد تک تیلیا تصور کرتا تھا اور یہ ایک ایسا خیال ہے جس کو اٹھارویں صدی کے وسط تک بھی کیمیا دان صحیح مانتے تھے، اس لیے بآسانی یہ سمجھا جا سکتا ہے کہ فلوجستانی نظریہ کا بیج یہیں سے پھوٹنا شروع ہو گیا تھا۔

مختلف دھاتوں اور معدنیات کی کیمیائی ترکیب پر اس کے تفصیلی خیالات کا اظہار یہاں ضروری نہیں معلوم ہوتا۔ زیادہ اہم تو اس کا سائنٹی فک نقطۂ نظر اور تجربات و مشاہدات کی ضرورت پر اس کا اصرار ہے۔ چناں چہ ایک موقع پر وہ بیان کرتا ہے کہ "پہلی لازمی چیز (کیمیا میں) یہ ہے کہ تم عملی کام اور تجربے کیا کرو کیوں کہ وہ شخص جو نہ تو عملی کام ہی کرے اور نہ تجربات ہی انجام دے وہ ذرہ برابر بھی تبحر حاصل نہیں کر سکتا۔ لیکن اے میرے بیٹے تم ضرور تجربات انجام دینا تاکہ تم کچھ علم حاصل کر سکو۔" ایک اور مقام پر اس کا ایک قابل ذکر قول یہ ہے، "اس بات کو ایک نہایت ہی اٹل اصول تسلیم کر لینا چاہیے کہ کوئی نظریہ جو مشاہدات پر مبنی نہ ہو ایک قول سے زیادہ حقیقت نہیں رکھتا جو غلط بھی ہو سکتا ہے اور صحیح بھی۔ ہم صرف اسی وقت جب کہ کوئی شخص اپنے نظریے کا ثبوت پیش کرتا ہے یہ کہتے ہیں کہ اس کا نظریہ صحیح ہے۔"

جابر عام کیمیائی عملوں مثلاً حل کرنے، قلمیں بنانے اور تکلیس و تحویل وغیرہ سے واقف تھا۔ وہ ان کا اکثر ذکر کرتا ہے۔ مزید برآں وہ ان کے سمجھنے اور تغیرات کی توجیہہ کرنے کی کوشش بھی کرتا ہے۔ ان کے مقاصد کی نسبت اپنی رائے اور ان کو انجام دینے کے بہتر سے بہتر طریقوں کے متعلق اپنے تجربات ہر جگہ بیان کرتا ہے۔ ذیل کے اقتباس سے جو اس کی کتاب "The Great Book of Properties" سے لیا گیا ہے اس کا کلسوں یا دھاتی اوکسائیڈز کو تحویل کرنے کا طریقہ واضح ہوتا ہے اس کتاب کے صرف دو قلمی نسخ

برٹش میوزیم میں موجود ہیں۔

"ایک پونڈ مردار سنگ لو اور پاؤ پونڈ سوڈا۔ دونوں کو باریک پیس کر اچھی طرح ملا دو اور تیل ملا کر لئی بنا لو۔ اس لئی کو ایک ایسی کٹھالی میں بھر کر جس کے پیندے میں سوراخ ہو اور اس کٹھالی کو ایک اور کٹھالی کے اندر رکھ کر گرم کرو۔ سفید خاص دھات نیچے کی کٹھالی میں جمع ہو جائے گی۔"

یہ بیان کرنے کی چنداں ضرورت نہیں کہ یہ ہدایات کس قدر مکمل اور قابل اطمینان ہیں اور جو شخص چاہے یہ تجربہ ان ہدایات کے بموجب کامیابی کے ساتھ انجام دے سکتا ہے۔ تیل میں جو کاربن موجود ہے وہ مردار سنگ کو دھاتی سیسے میں تحویل کر دیتی ہے۔ اور سوڈا اگزارندہ کا کام دیتا ہے۔ پگھلا ہوا سیسہ اوپر کی کٹھالی کے سوراخ سے نیچے بہ جاتا ہے۔ عمل نہایت سہل ہے اس لیے کسی خاص توجہ کا مستحق نہیں ہے۔ اس میں دراصل جو امر غور طلب ہے وہ واضح اور غیر مبہم اسلوب بیان ہے جس میں ہدایات دی گئی ہیں اور اس میں اور متقدمین مثلاً سنہ عیسوی کی ابتدائی صدیوں میں اسکندریہ کے کتب خیال کے علما کے طرز میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔

کیمیائی اشیا کی تیاری کے طریقوں کے دو نمونوں سے بھی جو اس کی ایک کتاب سے لیے گئے ہیں، ہمارے اس بیان کی تصدیق ہوتی ہے۔ ان میں سے ایک سفیدے کی تیاری کا قاعدہ ہے :-

"ایک پونڈ مردار سنگ لے کر خوب پیس لو اور اس کو چار پونڈ انگوری سرکہ کے ساتھ آہستہ آہستہ گرم کرو۔ یہاں تک کہ سرکہ آدھا رہ جائے۔ تب ایک پونڈ سوڈے کو چار پونڈ پانی کے ساتھ اس قدر جوش دو کہ پانی آدھا رہ جائے۔ دونوں مائعات کو تقطیر کر کے صاف مقطر حاصل کرو اور پھر مردار سنگ کے محلول میں آہستہ آہستہ سوڈے کا محلول ملاؤ۔ ایک سفید شے پیدا ہوتی ہے جو تہ نشین ہو جاتی ہے۔ اوپر کے پانی کو نتھار کر جدا کرو اور ثفل کو خشک کر لو۔ برف کے مانند سفید نمک حاصل ہو گا۔"

دوسرا اقتباس شنگرف (مرکیورک سلفائیڈ) کی تیاری سے متعلق ہے :-

"پارے کو ایک سرخ ٹھوس میں تبدیل کرنے کا طریقہ۔ شیشے کا ایک گول برتن لے کر اس میں مناسب مقدار پارے کی ڈالو پھر ایک شامی مٹی کا برتن لے کر اس میں کچھ پسی ہوئی زرد گندک لو۔ شیشے کے برتن کو گندک پر رکھ کر اس کے چاروں طرف اور گندک کناروں تک بھر دو۔ مٹی کے برتن کا منھ بند کر کے آلہ بھٹی میں رکھ دو اور رات بھر دھیمی آنچ دو۔ اب برتن نکالنے پر معلوم ہو گا کہ پارا ایک سخت اور دموی سرخ رنگ کے پتھر میں تبدیل ہو گیا ہو۔ یہ وہی شے ہو جس کو سائنس داں شنگرف کہتے ہیں۔

بارھویں اور تیرھویں صدی میں جابر کی بعض تصنیفات کا لاطینی میں ترجمہ کیا گیا اور بعض لاطینی رسالے مثلاً "The Sun of Perfection" ایسے بھی ہیں جو اسی کی تصنیف کہے جاتے ہیں۔ لیکن جن کا کوئی عربی نسخہ اب تک دستیاب نہیں ہوا۔ یہ رسالہ کیمیا کی ابتدائی تصانیف میں نہایت مشہور تصنیف ہے۔ اس میں نہایت سادہ زبان میں ایسی بہت سی اشیا کی تیاری اور تخلیص کے قاعدے درج ہیں جن کا آگے چل کر سائنس کی ترقی میں نہایت اہم حصہ رہا ہے ایک اور کتاب "The Invention of Perfection". میں جو عام طور پر اول الذکر رسالے کے ساتھ دست یاب ہوتی ہے جابر نے نائٹرک ترشے کی تیاری کا یوں ذکر کیا ہے۔

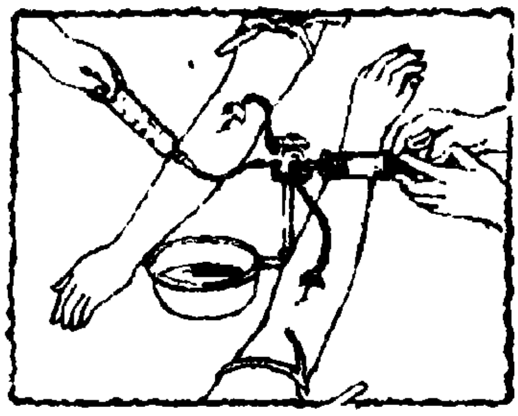
"پہلے ایک پونڈ قبرص کا توتیا (قلمی کاپر سلفیٹ)، دو پونڈ شورہ اور چوتھائی پونڈ یمن کی پھٹکری لو۔ پھر قرنبیق کے سرخ ہونے تک (یعنی قرنبیق کو خوب گرم کر کے) پانی (یعنی نائٹرک ترشہ) حاصل کرو۔ یہ بہت طاقتور محلل ہے۔"

معلوم ہوتا ہے کہ درحقیقت جابر ہی نے یہ اہم کیمیائی تعامل دریافت کیا تھا۔ کیوں کہ اس سے پہلے کی کسی کتاب میں بھی اس کی تیاری یا خواص کا ذکر نہیں پایا جاتا۔ مندرجہ بالا ہدایات خفیف سی ترمیم کے ساتھ اس کی ایک عربی کتاب "The Chest of Wisdom". میں بھی ملتی ہیں۔ اس کتاب کا ایک ہی نسخہ ہے جو شاہ مصر کے کتب خانے میں موجود ہے۔

دوسری اشیا جن کا ذکر جابر نے کیا ہے سلور نائٹریٹ اور مرکیورک کلورائیڈ ہیں۔ تانبے کے مرکبات سے شعلے میں جو نیلا رنگ پیدا ہوتا ہے اس کا بھی وہ ذکر کرتا ہے۔ غرض کہ لاتعداد طریقوں سے اُس نے اپنی نکتہ رس ذہانت اور تجربات کے انجام دینے میں اپنی استادانہ مہارت کا ثبوت دیا ہے۔ تاہم اس کی بہت سی کتابیں معدوم ہیں۔ اس کے تجربات کا بیشتر رجحان دھاتوں کے قلب ماہیت کی جانب تھا جس کے متعلق اسے یقین تھا کہ اکسیر کی مدد سے اسے کامیابی حاصل ہو چکی ہے۔ پھر بھی اس نے اپنے بہت سے متبعین کے برخلاف ایک ہی مقصد کے اصول میں دیگر معروفیات سے نفرت یا بے اعتنائی نہیں کی۔ نہ صرف تجربی طریقہ پر (باقی صفحہ پر)

نقل الدم

BLOOD TRANSFUSION



اگر آج ایک طرف جنگ کا دیوتا اپنی قہرمانی طاقتوں سے خون آشامیوں اور ہلاکت آفرینیوں میں پورے طور پر معروف عمل ہے تو دوسری طرف انسانی اخوت کا درد رکھنے والے اس خونی شغل کا سد باب کرتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ بعض اس کوشش میں ہیں کہ اس جنگی دیوتا کو ہمیشہ کے لیے معطل کر دیا جائے، تا کہ آنے والی نسلوں کو سکون و اطمینان سے آباد رہنے کا موقع ملے۔ بعض اس کوشش میں منہمک ہیں کہ جنگ کی وجہ سے جو ہلاکت خیزی ہو رہی ہے جہاں تک ہو سکے اس میں کمی کی جائے اور سسکتے ہوئے مجروحین کو ہلاکت سے بچایا جائے۔ میدان جنگ کے شفا خانوں سے جو خبریں شائع ہوتی رہتی ہیں ان سے معلوم ہوتا ہے کہ گزشتہ جنگ عظیم کے مقابلہ میں اس دوسری جنگ عظیم کے خطرناک مجروحین کی شفایابی کا فی صدی اوسط غیر معمولی طور پر بڑھا ہوا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ اب ہمیں مجروحین کو موت کے چنگل سے بچا لینے کے نئے نئے طریقے معلوم ہیں۔ زخمیوں کی شفایابی نئی نئی تدابیر کی رہین منت ہے۔ ان نئی تدابیر میں ایک تدبیر عملیۂ نقل الدم بھی ہے، جسے آج کل سب سے زیادہ شہرت اور اہمیت حاصل ہے۔

تاریخی اعتبار سے نقل الدم کے سب سے پہلے عملی تجربے کا فخر فلورنشائن کے ایک طبیب فرانسسکو فولی (Francesco Folli) کو حاصل ہے۔ اس نے ۱۳ اگست سنہ ۱۶۵۴ء کو ایک زندہ کا خون دوسرے جانور میں منتقل کیا تھا۔ اس کے بعد ڈاکٹر سر کرسٹافر رن (Sir Christofor Wren) رچرڈ لور، ایڈمنڈ کنگ اور تھامس کاکس نے نقل الدم کے متعدد تجربات کیے، جن میں سے بعض کی مفصل کیفیت رائل سوسائٹی لندن کی رپورٹ "فلاسیفیکل ٹرانزیکشنز" (مطبوعہ ۱۶۶۶) میں درج ہے۔ لیکن یہ تمام تجربات صرف حیوانوں تک محدود رہے۔ انسانی جسم میں خون منتقل کرنے کا تجربہ سب سے پہلے سنہ ۱۶۶۰ء میں مانٹ پلیر کے ایک طبیب جین ڈینیس (Jean Denys) نے کیا۔ اس نے پندرہ سال کے ایک لڑکے کے جسم میں بچھڑے کا خون داخل کیا تھا۔ ابتدا میں عملیہ کا نتیجہ کامیاب ثابت ہوا لیکن بعد میں ردعمل کے فساد سے اس کی اس قدر مخالفت کی گئی کہ پھر کسی طبیب کو عرصہ دراز تک انسان کے جسم میں نقل الدم کے تجربات کی جرأت نہ ہو سکی۔

اُنیسویں صدی کے وسط میں لوگوں کی توجہ اس طریقۂ علاج کی طرف دوبارہ مبذول ہوئی لیکن تجربات

بقیہ مضمون ص۵ اپنے اسرار اور اپنے بے شمار اہم اکتشافات سے، بلکہ اپنے نظری خیالات سے بھی اس نے کیمیا کو ایک علم بنا دیا اور اپنے آپ کو اسم بامسمیٰ ثابت کر دکھایا۔

اپنے متعلق اس کا جو قول تھا اس کا مفاد حسب ذیل ہے:۔ "اعزا اور اقربا میری دولت کو تو تقسیم کر سکتے ہیں، لیکن بعض اشیا سے وہ حصہ نہیں لے سکتے۔ میرا قابل قدر کام اور میرا عالی حوصلہ دل صرف میرے لیے ہے۔" (سائنس)

حوصلہ افزا ثابت نہ ہوئے اور کئی آدمی اس عمل سے مر گئے ۔ سنہ ۱۹۰۷ء میں امریکا کے نامور سرجن کرائل نے معطی کے خون کی شریان اور مریض کی ورید کے انضمام (Anastomosis) سے براہِ راست نقل الدم کا طریقہ دریافت کیا اور ہمارے زمانہ میں اس فن نے جو حیرت انگیز ارتقائی مدارج طے کیے ہیں ان سب کا سنگِ بنیاد کرائل (Crile) کا اصول ہے ۔

سنہ ۱۶۶۷ء میں جین ڈینس کے تجربہ اور اس کے بعد انیسویں صدی کے ناکام تجربات کے بعد ثابت ہو گیا تھا کہ بعض جانوروں کا خون انسان کے جسم میں داخل کرنے کے قابل نہیں ہے ۔ مثلاً بچھڑے کا خون اگر انسانی جسم میں منتقل کر دیا جائے تو چند روز کے بعد علامات ردی نمودار ہو جائیں گی اور اگر خون زیادہ مقدار میں داخل ہو گیا ہو تو مریض جانبر نہیں ہو سکتا ۔ سنہ ۱۹۰۷ء میں کرائل کا طریقہ دریافت ہو جانے کے بعد جب انسان کا خون دوسرے انسان کے جسم میں داخل کرنے کے تجربات از سرِ نو شروع کیے گئے تو اس وقت بھی ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑا ۔ مسلسل تحقیقات کے بعد سنہ ۱۹۱۰ء میں اسکینڈینیویا کے ماہرِ طب جینسکی (Jansky) نے یہ انکشاف کیا کہ مختلف سنوں سے تعلق رکھنے والے انسانوں کے خون کی ترکیب میں سخت اختلاف ہے اور بعض آدمیوں کا خون دوسرے آدمیوں کے لیے مضر ثابت ہو سکتا ہے ۔ لہٰذا کسی شخص کے جسم میں خون منتقل کرتے وقت معطی کا صحیح انتخاب اور اس کے خون کا صحیح معائنہ ضروری ہے ۔

دو سال کے بعد امریکی ڈاکٹر موس (Dr Moss) نے اس نظریہ کو وسعت دے کر بنی نوعِ انسان کو چار طبقوں میں منقسم کر دیا ۔ اس کے خیال کے مطابق صرف ایک طبقہ کے انسان ہیں جن کا خون اگر کسی دوسرے شخص کے لیے مفید ثابت نہ ہو تو نقصان بھی نہیں کر سکتا ۔

کرائل کے اصول کے مطابق جب دو انسانوں کی رگیں ملا کر ایک کا خون دوسرے میں داخل کیا جائے تو دورانِ عمل میں معطی کا خون کچھ جم سا جاتا ہے اور اس کی روانی میں فرق پڑ جاتا ہے ۔ اس بات کو دور کرنے کے بعد ایک امریکی ڈاکٹر نے سوڈیم سائٹریٹ کا طریقہ دریافت کیا جس سے خون میں پھٹکیاں نہیں پڑتیں ، وہ غیر معینہ عرصہ تک سیال رہتا ہے اور اسے بوقت ضرورت مریض کے جسم میں داخل کیا جا سکتا ہے ۔ چوں کہ براہِ راست نقل الدم کا کرائل کا طریقہ دقت سے خالی نہیں ہے اس لیے سائٹریٹ ملے ہوئے خون کو جسم میں منتقل کرنے کا طریقہ جلد رائج ہو گیا اور گزشتہ جنگ یورپ میں خاص کر امریکی ڈاکٹروں کے فرانس پہنچ جانے کے بعد زخمی سپاہیوں کے علاج میں زیادہ تر اسی سے کام لیا گیا ۔

اگوٹے کے طریقے کے مطابق جمع کیے ہوئے خون میں جو سائٹریٹ کی آمیزش ہوتی ہے اسے عام طور پر بے ضرر خیال کیا جاتا ہے اور اب تک اس کا کوئی مضر پہلو ثابت بھی نہیں ہوا ہے ۔ لیکن پھر بھی زمانۂ حال کے چند اطبا سائٹریٹ کی آمیزش پسند نہیں کرتے اور نقل الدم کے لیے خالص خون کو ترجیح دیتے ہیں ۔ ایسا خون جن نلکیوں میں جمع کیا جائے ان میں اندر کی جانب پیرافین کی تہ جما دی جاتی ہے ۔ اس طرح وہ منجمد ہونے سے محفوظ رہتا ہے لیکن سائٹریٹ ملے ہوئے خون کی طرح اپنی سیال حیثیت غیر معینہ مدت تک قائم نہیں رکھ سکتا اور صرف اسی صورت میں کارآمد ثابت ہوتا ہے جب اسے حاصل کرنے کے بعد جلد سے جلد مریض کے جسم میں داخل کر دیا جائے ۔

بعض اطبا کے نزدیک ایک تن درست نوجوان کے جسم سے ایک ہزار مکعب سینٹی میٹر خون لیا جا سکتا ہے لیکن عام طور پر پانچ سو سے سات سو پچاس مکعب سینٹی میٹر تک خون لیا جاتا ہے ۔

نقل الدم کوئی جدید عملیہ نہیں ہے بلکہ مدت سے اس کے تجربات ہو رہے ہیں لیکن عوام نے پوری طرح اس کی اہمیت کو موجودہ جنگ ہی میں سمجھا ہے ، جب کہ جنگ کی تباہ کاریاں تا حدِ کمال پہنچ گئی ہیں ۔ اب ہر ملک کے بڑے بڑے شہروں (دہلی ۔ کلکتہ ۔ مدراس وغیرہ) میں خون کے بنک کھل گئے ہیں ۔ جہاں بنی نوعِ انسان سے ہمدردی رکھنے والے نوجوان اپنا خون برضا و رغبت پیش کرتے ہیں ۔ جب کسی مجروح کے جسم سے خون اتنی

کثیر مقدار میں خارج ہو جاتا ہے کہ اس کی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں تو ایسی حالت میں یہ خون رگوں کے ذریعہ سے اس کے جسم میں داخل کر دیا جاتا ہے جو اس کو حیات ثانی بخشتا ہے۔

زمانۂ جنگ کے علاوہ امن کے زمانے میں بھی اس عملیہ سے بڑے بڑے فائدے اٹھائے جاتے ہیں اور مہلک امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔ چناں چہ:۔

(۱) اس عملیہ کے ذریعہ سے روزمرہ کے حادثات میں ان زخمی ہونے والوں کو ہلاکت سے بچایا جا سکتا ہے جن کے جسم سے زیادہ مقدار میں خون خارج ہو جائے اور دوسری کوئی تدبیر ان کو بچانے کی نظر نہ آئے۔

(۲) وضع حمل کے بعد اگر سیلانِ خون بکثرت ہو جانے سے زچہ کی جان کے لالے پڑ جائیں۔ یا نوزائیدہ بچہ زیادہ خون نکل جانے سے ماں کی گود خالی کر دینے کے لیے تیار ہو تو نقل الدم کے ذریعہ سے خون کے قطرات ان کے جسم میں پہنچ کر آبِ حیات ثابت ہو سکتے ہیں۔

(۳) فقر الدم خبیث (خون کی مہلک کمی) ایک عسیر العلاج مرض ہے۔ اس میں بھی نقل الدم کی مدد سے کامیابی ہو سکتی ہے اور مریض کی جان بچائی جا سکتی ہے۔

(۴) مزاج نزیفی کے موروثی عارضہ میں نقل الدم کا عمل مفید ہے۔

اس اہم موضوع پر ہماری زبان میں بہت کم لکھا گیا ہے۔ بعض جدید تالیفات میں بھی اس عملیہ کا ذکر تفصیل سے نہیں ملتا۔ اس زمانہ میں جب کہ ہمارا ملک بھی جنگی شعلوں کی لپیٹوں میں آ چکا ہے اس موضوع پر لکھنا وقت کے تقاضے کو محسوس کرنے کے مرادف ہو۔ ہمارے کرم فرما جناب حکیم حافظ محمد قسیم الدین صاحب صدیقی فاضل الطب والجراحت (لکھاتولی) نے اس موضوع پر قلم اٹھا کر ایک طرف معالجین کی اور دوسری طرف بالواسطہ بنی نوع انسان کی ایک اچھی خدمت انجام دی ہے جس کو لیے وہ ہمارے شکریہ کے سزاوار ہیں اور تحسین کے مستحق ذیل میں حکیم صاحب موصوف کا قابلِ قدر مضمون ہدیۂ ناظرین ہے۔

(ہمدرد صحت)

جنگی خبروں اور واقعات حاضرہ کے ساتھ ہی عملیہ نقل الدم کی شہرت بھی عالمگیر ہے۔ اس عمل کو لوگ تعجب کے کانوں سے سن رہے ہیں اور حیرت کی نگاہوں سے دیکھ رہے ہیں۔ یہ عمل عرصۂ دراز سے کیا جا رہا ہے اور کتابوں میں اس کا تذکرہ موجود ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ عمل نازک ہے اور اس میں مشکلات بھی موجود ہیں۔ لیکن باہمت اور حوصلہ مند طبیعتیں مشکلات سے مرعوب نہیں ہوتیں بلکہ پیچیدگیوں اور دشواریوں میں ہمت اور شجاعت کے آلات سے کھیلنے کے لیے مچلتی ہیں اور مریض کو موت کے آہنی چنگل سے بچا کر لے جاتی ہیں۔ مطب میں اس قسم کے واقعات نادر نہیں ہوتے ہیں کہ مریض خوفناک مرض کی سخت گرفت میں ہے اور داعیٔ اجل کو لبیک کہنے کے لیے آمادہ ہے اور اس کے تدارک اور علاج کے لیے ہمارے سامنے ایک نازک عمل جراحی ہی موجود ہے جو اپنی نوعیت کے لحاظ سے کافی خطرناک ہو لیکن اس کو بروئے کار لانے میں مریض کی جانبری کا بھی امکان ہے اور شفایابی کی امید ہو لہٰذا اس امکان کی بنا پر اور اس شعاعِ امید کی جھلک پر دشواریوں اور خطروں سے دانائی کے ساتھ گزر جانا اور مریض کی قیمتی جان بچانا طبیب کا فرض منصبی ہے۔ جرأت، ہمت، حوصلہ اور دانائی سے خطروں کو بھی خطرہ دامنگیر ہو جاتا ہے۔ بعض احباب اعمال جراحیہ کی طرف یہ رائے قائم کر کے متوجہ نہیں ہوتے کہ دستکاریوں کے مریض ان کے ہاں رجوع نہیں کرتے۔ یہ رائے بالکل بے بنیاد ہے غور کرنا چاہیے کہ کوئی شخص ہوٹل میں کپڑا خریدنے نہیں جاتا، بزاز کی دکان پر کوئی دوائیں لینے آتا اور سبزی فروش کی دکان پر کوئی کتابیں خریدنے کے لیے نہیں پہنچتا بلکہ جس جگہ جس چیز کا ٹھکانا ہے خریدار اسی جگہ پہنچتا ہے اور وہ اس مقصد کے لیے تلاش اور جستجو کی تکالیف اور پریشانیاں بھی بطیب خاطر گوارا کرتا ہے۔ فن جراحت میں ہمارے عوام کے اعتماد اور اعتقاد کا یہ حال ہے کہ وہ ہمارے مشورہ پر فصد، حجامت وغیرہ کے لیے نادان اور جاہل لوگوں کے سامنے بھی سرنگوں ہو جاتے ہیں۔ جن شہروں میں شاندار اسپتال اور قابل ترین ڈاکٹر ہیں وہاں غریب جرّاح بھی ہیں۔ جن کے کہنہ، بالکل دیسی اور زنگ آلود جرّاحی آلات صرف ایک کثیف تھیلی میں بند ہیں اور ان کا اثاثہ

محض ایک چھوٹا سا خانہ دار ڈبّہ ہے جس میں مختلف رنگ کے چند مرہم ہیں۔ بایں ہمہ رُعب دار اپریشن روم اور صاف ستھرا ڈریسنگ روم دیکھنے والی پبلک جرّاح کے غریب خانہ کا بھی پروانہ وار طواف کرتی ہوئی نظر آتی ہے، ان کے کام اور سبک دستی کے افسانے زبان پر ہوتے ہیں۔ جدید فن جراحت اور اس کے محیر العقول کمالات کا ہر شخص معترف ہے۔ ختنہ کرنا بھی ایک عمل جراحی ہے جس کے لیے بہترین اور مخصوص جدید آلات موجود ہیں لیکن کتنے آدمی ہیں جو شفاخانوں میں ختنہ کرانے کے لیے جاتے ہیں اور کتنی تعداد ہے جو جرّاحوں کی طرف رجوع کرتی ہے؟ یہ اعداد و شمار بتا رہے ہیں کہ عوام کا رُخ کدھر ہے، عقیدت اور رغبت کی کشش کس طرف ہے۔ جاہل اور نا اہل دائیوں کی شکایت ہر زبان پر ہے مگر ہندوستان کی کروڑوں کی آبادی ان کی جنم گھٹی کی دلدادہ ہے۔ ملک اور قوم اس نیک ساعت کی منتظر ہے کہ اطبا صرف نسخہ نویسی یا دفتری کام ہی میں مشغول نظر نہ آئیں بلکہ اپنے آبا و اسلاف کے اس ورثہ اور سرمایہ پر بھی مکمل قابض اور متصرف ہوں جسکو "جز و عملی" کہتے ہیں۔ طب کی ترقی اور عظمت کی خواہش ہر اہل فن کے دل و دماغ میں موجزن ہے۔ اس مقصد کے لیے جو کچھ عمل کیا جاتا ہے وہ صرف تجاویز کی شکل میں ہوتا ہے، تجاویز اور ریزولیوشنز خواہ کتنے ہی اہم اور فلسفیانہ کیوں نہ ہوں ان کے ذریعہ سے کامیابی ناممکن ہے۔ یاد رکھیے ہماری طب کی ترقی اور عظمت کا راز صرف عمل میں پوشیدہ ہے۔ بے عمل انسان کا ٹھکانا اور عافیت کسی جہان میں نہیں ہے عمل بالید یا دست کاری کی ضرورت بنی نوع انسان کے ساتھ ازل سے وابستہ ہے اور تا ابد رہے گی۔ اس ضرورت ناگزیر سے کنارا کرنا اس کشتیٔ نوح کو خود غرق کرنا ہے۔ ہمیں ملک اور قوم کی طبی ضروریات کو زیادہ سے زیادہ پورا کرنے کے لیے ہمہ تن مصروفِ عمل ہو جانا چاہیے۔

نقل الدّم کرنے سے پہلے یہ نہایت ضروری ہے کہ خون دینے والے کے خون کا امتحان کیا جائے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ اس کے خون کے سرخ دانے خون لینے والے کے آبِ خون سے مل کر ملتصق، ضائع یا تحلیل تو نہیں ہوتے کیوں کہ یہ کیفیتیں خطرناک ہیں اور ان کا نتیجہ ہلاکت ہو سکتا ہے۔ انسانی خون چار قسموں میں تقسیم کر دیا گیا ہے ۱۔ پہلی قسم کے کریاتِ دم صرف اپنی قسم کے آبِ خون سے موافقت رکھتے ہیں، دوسری قسم کے اپنے اور پہلی قسم سے رکھتے ہیں، تیسری قسم کے اپنے اور پہلی قسم سے موافق ہیں اور چوتھی قسم والے چاروں قسم کے آبِ خون سے مطابقت کرتے ہیں۔ اس چیز کو مندرجہ ذیل نقشہ سے ذہن نشین کر لیں۔

آبِ خون

کُریاتِ خون	i	ii	iii	iv
١	٥	+	+	+
٢	٥	٥	+	+
٣	٥	+	٥	+
۴	٥	٥	٥	٥

اس نقشہ سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ چوتھی قسم دیگر جملہ اقسام کے لیے معطی ہے (معطی عام) اور پہلی قسم سب سے حاصل کرنے والی۔

اگر یہ معلوم کرنا ہو کہ مخصوص فرد کس جماعت سے متعلق ہے تو یہ ضروری ہے کہ اس کا خون دوسری اور تیسری قسم والے آبِ خون کے ساتھ امتحان کیا جائے اگر دونوں کے ساتھ کریاتِ خون چپک جاتے ہیں تو اس کی پہلی قسم ہے۔ اگر صرف تیسری ملتصق ہوتی ہے تو قسم دوم سے وابستہ ہے۔ اگر محض دوسری قسم چسپاں ہوتی ہے تو وہ تیسری قسم میں داخل ہے۔ اگر التصاق واقع نہیں ہوتا ہے تو چوتھی قسم میں ہے۔ اگر ممکن ہو تو یہ بہتر ہے کہ خون دینے والا اور خون لینے والا ایک ہی قسم کے ہوں۔ مندرجۂ ذیل نقشہ سے خون کے امتحان کی قسمیں معلوم ہوتی ہیں:-

آبِ خون

کُریاتِ خون	ii	iii
١	+	+
٢	٥	+
٣	٥	+
۴	٥	٥

خون دینے والے کا انتخاب خون دینے والا تن درست اور جوان آدمی ہونا چاہیے۔ ۱۸ سے ۵۰ سال کی عمر والوں کو ترجیح حاصل ہونی چاہیے۔ خون کا واسرمان ردّ عمل ضرور منفی ہونا چاہیے خون دینے والا چوتھی قسموں سے متعلق ہو۔ کیوں کہ جو پہلی قسم میں ہوتے ہیں وہ سب خون لینے والے ہوا کرتے ہیں۔ یہ بھی یقین کر لینا چاہیے کہ خون لینے والوں اور خون دینے والوں کا خون اور آبِ خون باہم متناقض نہ ہوں۔

خون کی موافقت کا امتحان موافقت کا امتحان ہمیشہ نقل خون سے پہلے کر لینا چاہیے اور فوری موقع پر چوتھی قسم کا خون بغیر امتحان کے نقل کیا جا سکتا ہے لیکن پھر بھی غلطی کا امکان باقی رہتا ہے لہٰذا بہتر یہ ہے کہ اگر ممکن ہو

تو ایسا کرنے سے گریز کیا جائے۔

خون کا امتحان (طریقۂ بلا واسطہ) ۵ سی۔سی خون، خون لینے والے کی ورید سے لیں اور ایک ٹیوب میں اتنی دیر تک رکھیں کہ خون جم کر لوتھڑا بن جائے۔ جب خون جم جائے گا تو آب خون (سیرم) علیحدہ ہو جائے گا۔ یہ صاف آب خون تھوڑا سا کسی صاف تار وغیرہ کے ذریعہ سے لے کر ایک قطرہ شیشہ کے ٹکڑے (سلائڈ) پر رکھیں۔ اب خون دینے والے کی انگلی سے صاف سوئی چبھو کر خون کا ایک قطرہ ایک چھوٹی صاف شیشے کی سلائی (راڈ)، یا دیا سلائی سے جس کو الکحل سے صاف کر لیا گیا ہو، لے کر خون کو آب خون کے ساتھ شیشے کے ٹکڑے پر ذرا ہلا کر ملا دیں اور خردبین کے نیچے پانچ منٹ بعد معائنہ کریں۔ التصاق نہایت آسانی کے ساتھ سفید پس منظر پر دیکھا جا سکتا ہے۔ خون کی مقدار ٹھیک اتنی کافی ہونی چاہیے جو ایک ہلکا محدود پیمانہ پر رنگ ظاہر کرے نہ اتنا زیادہ کہ آب خون کو گہرا رنگ دے۔

التصاق کی حالت قطرہ کے اندر سرخی میں ٹکڑے نظر آتے ہیں اور ایک دانہ دار منظر (تحثر) اینٹ کے ریت کے مشابہہ (Brick-dust) دکھائی دیتا ہے اور یہ منظر خون کے تمام قطرے میں پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ اگر التصاق نہیں ہوتا تو قطرہ کے اندر ٹکڑے دکھائی نہیں دیتے بلکہ پورا منظر یکساں ہموار اور متشابہ الاجزا نظر آتا ہے۔ نیز دانہ دار منظر منتشر نہیں ہوتا بلکہ قطرہ کے مرکزی حصہ پر ہوتا ہے۔ چناں چہ اگر غیر موافق اور متناقض مریض کے جسم میں داخل کر دیا جاتا ہے تو معطی کے سرخ ذرات مریض کے آب خون کے ساتھ مل کر خون میں لزوجیت اور تخثری کیفیت پیدا کر کے ہلاکت آفرین ثابت ہو سکتے ہیں۔

سوڈیم سائٹریٹ کے سیال کا مخلوط خون منتقل کرنا **نوٹ:** مندرجۂ ذیل بیان میں جابجا صفائی، پاکیزگی تطہیر وغیرہ کا ذکر آتا رہے گا اس کا مقصد طبی صفائی اور تطہیر (Sterilization) ہے۔ اس کا فائدہ جراثیم سے حفاظت اور خون کو عفونت اور سمیت سے بچانا ہے۔

سائٹریٹ سیال تیار کرنے کا طریقہ یہ سیال تازہ بنانا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ تین گرام سوڈیم سائٹریٹ کو ۱۵۰ سی۔سی آب مقطر میں حل کریں اور اس کو جوش دے کر جراثیم سے پاک کر لیں۔ اگر معمولی پانی استعمال کرنا ہے تو اسے پہلے فلٹر کریں اور اس کے بعد ابال لیں۔ اس سیال کا ۱۰۰ سی۔سی ایک شیشے کے صاف برتن میں رکھیں۔ یہ ایک پائنٹ خون کے لیے کافی ہے جو اس مقدار میں اکثر منتقل کی جاتی ہے۔ باقی ۵۰ سی۔سی آلات میں استعمال کرنے کے واسطے ہے۔

خون لینے کا طریقہ (عمل اخذ الدم) آلات مطلوبہ:-

(۱) ایک سفگمو مینو میٹر یعنی خون کے دباؤ معلوم کرنے کا آلہ (Sphygmo-manometer)
(۲) ایک تیز اور کشادہ دہانے کی سوئی۔
(۳) قریباً آٹھ انچ لمبی ربڑ کی ٹیوب، جو سوئی کی جڑ پر قائم کر دی جاتی ہے۔
(۴) ایک کلیمپ جو ٹیوب کو دبانے کے لیے کام میں لایا جاتا ہو۔
(۵) ایک صاف شدہ جار جس کے اندر کم از کم ایک پائنٹ (۲۰ اوقیہ) کی گنجائش ہو۔
(۶) نووکین کا صاف سیال۔
(۷) ایک پیالہ جس میں گرم پانی موجود ہو۔

زیادہ بہتر یہ ہے کہ دو سوئیاں اور ربڑ کی نلکیاں تیار رہیں۔ ربڑ کی نلکی اور سوئی کو استعمال کرنے سے فوراً پیشتر سائٹریٹ لوشن سے بھر دینا چاہیے۔ اس کے بعد ربڑ کی نلکی پر کلیمپ لگا دینا چاہیے۔ اس کلیمپ کو جب تک سوئی ورید میں داخل نہ کر دی جائے علیحدہ نہ کریں۔ یہ ہمیشہ ضروری نہیں ہے کہ سوئی کو ورید میں داخل کرنے کے لیے جلد پر شگاف لگایا جائے۔ اگر کہنی کے سامنے کی ورید ظاہر نہیں ہے تو ایسا کیا جا سکتا ہے۔ ہاتھ کا بار بار کھولنا اور بند کرنا ورید کو نمایاں کرنے میں مدد دیتا ہے۔

طریقۂ عمل خون دینے والے کو اپنی قمیص اتار کر میز پر دراز ہو جانا چاہیے۔ سفگمو مینو میٹر جہاں تک ہو سکے اونچا اس کے بازو پر لگانا چاہیے۔ اب اس آلہ کا دباؤ بڑھانا چاہیے یہاں تک کہ ۴۰ ملی میٹر کا دباؤ ظاہر ہونے لگے۔ ایک مددگار اس دباؤ کو تمام دوران عمل میں قائم رکھے۔ خون دینے والے کا بازو میز کے کنارے پر بازو کے آرام کی جگہ پر رکھنا چاہیے۔ کہنی کے نیچے ایک گدی رکھ دیں

تاکہ ہاتھ پورے طریقہ سے تنا رہے۔ جلد کو الکحل سے صاف کردیں اور اس سے کہا جائے کہ ہاتھ کا کھولنا اور بند کرنا موقوف کرکے اور اپنے ہاتھ کو مضبوطی کے ساتھ ایک جگہ قائم رکھے۔ ایک قطرہ دو فی صدی نووکین سولیوشن کا ٹھیک ورید کے اوپر جلد میں انجکشن کریں اور آہستگی اور نرمی کے ساتھ ڈال دیں۔ جب ورید دوبارہ ظاہر ہو تو ایک چھوٹا سا شگاف اس کے اوپر تیز نشتر کی نوک سے لگائیں۔ سوئی جس میں ربر کی نلکی فٹ ہے اور سائٹریٹ لوشن بھرا ہوا ہے ورید میں داخل کریں اور کلیمپ کو علیحدہ کردیں جیسے ہی خون ربر کی نلکی سے باہر نکلتا ہوا نظر آئے نلکی کا آزاد سرا اُس شیشے کے مرتبان میں کردیں جس میں سائٹریٹ لوشن پہلے ہی سے موجود ہے۔ یہ مرتبان گرم پانی کے پیالہ میں رکھیں اور کبھی کبھی مرتبان کو آہستگی کے ساتھ حرکت دے دیا کریں تاکہ خون اور لوشن ملنے کا یقین ہو جائے۔ عامل سوئی کو ورید میں برابر قائم رکھے۔ جب خون کی مطلوبہ مقدار فراہم ہو جائے تو مددگار سفگمومینو میٹر کو علیحدہ کردے۔ سوئی کو بھی ورید سے نکال لیں اور زخم پر پٹی باندھیں۔

دوسرا طریقہ یہ طریقہ وہاں زیادہ کارآمد ہے جہاں صرف ایک مددگار ہو اور مخصوص اوزار بھی موجود نہ ہوں:-

ضروری سامان:- (۱) بیس سی۔سی یا دس سی۔سی کی دو ریکارڈ پچکاریاں۔

(۲) ایک جوڑے وہانے کی سوئی یا تیز ٹرانسفیوژن کینولا جو دونوں پچکاریوں پر فٹ ہو سکے۔

(۳) سائٹریٹ سولیوشن جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے۔

(۴) ایک صاف بوتل خون اکٹھا کرنے کے لیے جو گرم پانی کے برتن میں رکھی ہوئی ہو۔

(۵) ایک پیالہ سیال نمکین کا۔

(۶) ایک چھوٹا برتن یا چینی کا مرتبان جس میں ۵۰ سی۔سی سائٹریٹ سولیوشن کی گنجائش ہو۔

نوٹ:- مددگار کا کام اپریشن شروع کرنے سے پیشتر اس کو خوب سمجھا دینا چاہیے۔

خون کا حاصل کرنا سائٹریٹ سولیوشن پہلے بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق تیار کرلیں قریباً ۱۰۰ سی۔سی یہ سولیوشن شیشے کے مرتبان میں لیں اور اس کو گرم پانی میں رکھیں اور باقی ۵۰ سی۔سی کو صاف چینی کے مرتبان میں رکھیں۔ سائٹریٹ سولیوشن اور گرم پانی کا التزام اس وجہ سے کیا جاتا ہے کہ خون جم نہ سکے اور سرد خون داخل جسم نہ ہو سکے۔

خون دینے والے کے بازو پر ٹارنی کیٹ کی بندش لگائیں مگر خیال رکھیں کہ بندش اتنی سخت نہ ہو کہ شریان کی حرکت بند ہو جائے۔ پچکاری میں قریباً ۲ سی۔سی سائٹریٹ سولیوشن چینی کے مرتبان میں سے بھر لیں۔ اب سوئی سے ورید کو چھیدیں اور پچکاری میں خون کھینچ لیں۔ اس عرصہ میں مددگار دوسری پچکاری ۲ سی۔سی سائٹریٹ سولیوشن کی مذکورہ مرتبان میں سے لے کر بھری ہوئی تیار رکھے۔ پچکاری کو سوئی سے علیحدہ کریں لیکن سوئی کو ورید میں بدستور رکھیں یہ خون سے بھری ہوئی پچکاری مددگار کو دے دیں۔ مددگار اسی وقت دوسری تیار پچکاری عامل کو دیدے۔ عامل فوراً اس پچکاری کو سوئی پر (جو کہ ورید میں ہے) قائم کرکے خون کھینچنا شروع کر دیتا ہے۔ مددگار جیسے ہی خون سے بھری ہوئی پچکاری لیتا ہے بوتل یا شیشے کے مرتبان میں اس کو چھوڑ دیتا ہے جس میں سائٹریٹ لوشن موجود ہے اور فوراً ہی پچکاری کو خالی کر دیتا ہے اور پچکاری میں سیال نمکین اندر کھینچ کر اور باہر نکال کر پچکاری کو صاف کر دیتا ہے۔ تب پچکاری کو قریباً ۲ سی۔سی سائٹریٹ سولیوشن سے چینی کے مرتبان میں سے لے کر بھر لیتا ہے اور عامل کے لیے تیار رکھتا ہے یہ طریقۂ عمل ایک دور کی شکل میں جاری رہتا ہے یہاں تک کہ خون کی مطلوبہ مقدار حاصل ہو جائے۔ اگر سوئی کی نالی بند ہو جائے تو ورید میں ایک تازہ چھید اُسی طرف یا دوسری طرف کریں۔

جب خون اکٹھا ہو جائے اکٹھا کیا ہوا خون ایک صاف گاز کی دو تہوں میں سے ایک صاف جگ میں چھان لیں اور اس جگ کو گرم پانی کے برتن میں رکھیں۔

مشکلات بعض اوقات خون کی آمد بند ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں ——————

(۱) سفگمومینو میٹر کو دیکھو کہ خون کا دباؤ ٹھیک بتا رہا ہے یا نہیں؟

(۲) ٹارنی کیٹ کی بندش کو دیکھو کہ وہ اتنی سخت تو نہیں ہے کہ نبض کی حرکت بند ہو گئی ہے۔

(۳) مریض سے کہو کہ وہ اپنا ہاتھ کھولے اور بند کرے۔

(۴) سوئی کو کسی قدر پیچھے کی طرف کھینچو۔
(۵) سوئی کو ذرا آگے اور اندر کی طرف بڑھاؤ۔

اگر اس طرح کامیابی نہ ہو تو اغلباً سوئی میں خون کا ٹکڑا اڑ گیا ہے۔ تھوڑا سا سائٹریٹ سولیوشن بہت آہستگی کے ساتھ داخل کرو۔ اگر کوئی رکاوٹ اور مزاحمت ہو تو زور اور دباؤ استعمال مت کرو۔ اگر اس طریقہ سے سوئی صاف نہیں ہوتی ہے تو سوئی کو ورید سے علیحدہ کریں اور دوسری سوئی استعمال کریں۔ اور دوسری ورید چھیدیں اور بہتر ہے کہ دوسرے ہاتھ کی ورید میں عمل کریں۔

خون دینے والے کا تحفظ مابعد اس کو اسٹریچر پر لے جائیں اور کم ازکم ایک گھنٹہ اس کو سکون اور خاموشی کے ساتھ لٹائے رکھیں۔ گرم دودھ، گرم چائے یا الکحل دی جاسکتی ہے۔ اس کو گھر پر سواری میں بھیجنا چاہیے۔ اگلے دن اس کے بازو کا معائنہ بھی کرنا چاہیے۔ خون دینے والے کے جسم اور طبیعت پر خون کی کمی کا کوئی مضر اثر نہیں ہوتا۔ وہ اس کمی کو جلد ہی پورا کر لیتا ہے اور چند ہفتے بعد وہ پھر اپنا خون عطا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

قیف اور نلکی سے خون منتقل کرنا **ضروری سامان** (۱) ٹارنی کیٹ (Tourniquet)
(۲) نشتر اور ڈسیکٹنگ فارسیپس (Sealpel & Dissecting Forceps)
(۳) ٹشو فارسیپس (Tissue Forceps)
(۴) ٹرانسفیوژن کینولا
(۵) قیف اور ربر کی نلکی

بازو کو اسی طرح تیار کریں جیسا کہ خون لیتے وقت کیا گیا تھا۔ بازو پر ٹارنی کیٹ لگانا چاہیے۔ ڈسیکٹنگ فارسیپس کے ذریعہ سے کہنی کے سامنے کی جلد ٹھیک ورید کے اوپر سے پکڑ کر اٹھائیں۔ ایسا کرنے سے ایک لمبی تہ بن جائے گی۔ نشتر سے اس تہ پر ایک عمودی شگاف وی کی شکل کا (V) جلد پر لگائیں۔ وی کی چوٹی کو ٹشو فارسیپس سے پکڑ کر اٹھائیں اور ورید کو ظاہر کر کے اس کے نیچے سے دو ریشمی دھاگے گزاریں۔ نیچے کا دھاگا کس کر باندھیں۔ اوپر والا دھاگا بہت ڈھیلا رکھیں اور اس کو اوپر کی طرف کھنچا ہوا رکھیں۔ ان دونوں دھاگوں کے درمیان ورید کی آدھی دبازت ایک قینچی کے ذریعہ سے مؤرب شکل میں کاٹ دیں۔ اس عرصہ میں ایک مددگار کینولا کو قیف اور نلکی کے ساتھ قائم کر لیتا ہے۔ قیف کو سائٹریٹ لوشن سے ملے ہوئے خون سے بھر دیا جاتا ہے اور اس کو ٹیوب میں سے اتنا خارج کر دیا جاتا ہے کہ ہوا ٹیوب اور کینولا سے خارج ہو جائے اب نلکی یا ٹیوب پر کلیمپ لگا دیا جاتا ہے۔ کینولا کو ورید میں داخل کر کے اوپر والے دھاگے کے ذریعہ سے کینولا کو ورید کے ساتھ کس کر باندھ دیا جاتا ہے تاکہ کینولا پھسل نہ سکے۔ اب کلیمپ علیحدہ کر کے خون لوشن ملا ہوا آہستہ آہستہ ورید میں داخل کیا جاتا ہے۔ جب خون کا آخری اونس جا رہا ہو کینولا کو ورید سے علیحدہ کر لیں اور مذکورہ دھاگا ورید کے گرد مضبوطی سے باندھ دیں۔ اوپر کی جلد کو سی دیں اور پاک و صاف ڈریسنگ کریں۔

مشکلات ۱۔ کبھی ورید کی دیوار ڈھیلی ہو کر کینولا کے سوراخ پر گر جاتی ہے اور رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ ایسا اس وقت بھی ہو سکتا ہے کہ جب ورید میں کھنچاؤ پیدا ہو جائے۔ اس لحاظ سے اسٹیری ٹن (Stretton) کا پروب پائنٹڈ کینولا بہت کارآمد ہے۔ پروب کی نوک ذرا سامنے کی طرف خمیدہ ہوتی ہے اور اس طرح ورید کی دیوار کو سوئی کے دھانے سے الگ رکھتی ہے۔

(۲) اگر خون بہت جلد داخل کیا جاتا ہے تو سانس میں دشواری محسوس ہوتی ہے اور سینہ میں ایک جکڑن ہو جاتی ہے۔

(۳) خون منتقل کرنے کے بعد مریض کو کچھ بخار بھی ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں میں جاڑے کے ساتھ آتا ہے۔ لہٰذا ٹھنڈے خون کا استعمال نہ کریں اور نہ بہت جلدی کریں۔ خون کو گرم رکھنے کے لیے ایک لنٹ کا ٹکڑا گرم پانی میں بھگو کر پچکاری پر رکھیں اور اس کو بار بار بدلتے رہیں۔ یہ ہمیشہ مناسب ہے کہ سائٹریٹ سولیوشن کو فلٹر کر لیا جائے۔

آسان ترین طریقہ (صرف خون کا منتقل کرنا) اس مقصد کے لیے مختلف شکل کے اوزار بازار میں دست یاب ہوتے ہیں لیکن چار پچکاریوں کا طریقہ بھی بہت خوب ہے۔ اس کا فائدہ یہ بھی ہے کہ خاص قسم کے اوزاروں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ خون اور آب خون دونوں کا امتحان بطریق مذکور کر لیں۔

مطلوبہ چیزیں (۱) بیس سی۔سی کی چار پچکاریاں۔
(۲) گرم سیال نمکین کے دو پیالے۔
(۳) ٹارنی کیٹ یا ربر کی نلکی۔

خون لینے والا اور خون دینے والا پہلو بہ پہلو میزوں پر لٹائے جاتے ہیں۔ ایک میز جس پر گرم سیال نمکین کے پیالے رکھے ہوتے ہیں دو مریض کے سرہانے رکھی جاتی ہے۔ سیال نمکین اگر ٹھنڈا ہو جائے تو اس کو پھر گرم کر لیا جاتا ہے۔ کہنی کے سامنے کی جگہ دونوں کی صاف کی جاتی ہے۔ اگر دستیاب ہو سکے تو یہ بہتر ہے کہ خون منتقل کرنے کی سوئیاں چوڑے دہانے کی ہوں ورنہ معمولی لمبی سوئیاں بھی کافی ہیں۔ عامل ورید چھیدنے کے بعد خون دینے والے کی رگ سے خون ایک پچکاری میں کھینچتا ہے اور اس پچکاری کو سوئی سے جدا کر لیتا ہے (مگر سوئی ورید میں قائم رہتی ہے) اور یہ خون سے بھری ہوئی پچکاری پہلے مددگار کو دیتا ہے جو خون لینے والے کی ورید میں داخل کرتا ہے اس وقت میں دوسرا مددگار ایک صاف پچکاری عامل کو دیتا ہے جو اس پچکاری کو سوئی پر قائم کرتا ہے (یہ سوئی پہلے ہی ورید میں موجود ہے) اور عامل خون کو پچکاری میں کھینچتا ہے۔ جب پچکاری میں خون بھر جاتا ہے وہ دوبارہ پہلے مددگار کو پچکاری دے دیتا ہے۔ پہلا مددگار خون سے بھری ہوئی پچکاری کو خون لینے والے کی ورید میں داخل کرتا ہے۔ جب پچکاری خالی ہو جاتی ہے تو وہ اس کو سوئی سے علیحدہ کر کے یہ خالی پچکاری دوسرے مددگار کو دے دیتا ہے۔ اس وقت میں وہ دوسری خون سے بھری ہوئی پچکاری عامل سے لیتا ہے اور سوئی پر پچکاری فٹ کر کے خون لینے والے کی ورید میں پہنچا دیتا ہے۔ دوسرا مددگار جو مریضوں کے سرہانے کھڑا ہوا ہوتا ہے اور جس کے ساتھ دو سیال نمکین کے پیالے میز پر رکھے ہوتے ہیں یہ مددگار پہلے مددگار سے خالی پچکاری لے کر سیال نمکین کے ایک پیالہ میں صاف کرتا ہے اور پھر دوسرے پیالہ میں پچکاری ڈبو کر صاف کر لیتا ہے اور مکمل طریقہ سے صاف کر کے پچکاری عامل کو دیتا ہے۔ یہ عمل اسی چکر کی شکل میں جاری رہتا ہے یہاں تک خون کی مطلوبہ مقدار داخل کر دی جائے۔ اس طریقہ میں خون کے جمنے کی دقت پیش آ جاتی ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ پچکاری کو سیال نمکین سے صاف کرنے کے بعد ویزلین سے چکنا کر دینا بہت کارآمد ہے۔ یہ زیادہ مناسب ہے کہ ایک یا دو پچکاریاں اور مددگار زائد ہوں۔ اگر وقتی انجماد ہو جائے تو سوئی کو ورید سے نکال لینا چاہیے۔ دوسری جگہ اور دوسری سوئی سے ورید کو چھیدنا چاہیے۔

رابرٹسن کا خون منتقل کرنے کا آلہ (Robertson's Blood Transfusion Apparatus)——

یہ مخصوص آلہ ہے جس میں ایک بوتل ہوتی ہے جس پر پیمانہ کے نشان ہوتے ہیں۔ اس بوتل کے زیرین حصہ پر ۱۶۰ سی۔سی کا ہندسہ ہوتا ہے۔ یہ سائٹریٹ سولیوشن کی مطلوبہ مقدار بتاتا ہے۔ اس کے اوپر ۶۶۰، ۷۶۰ اور ۸۶۰ سی۔سی لکھا ہوتا ہے۔ اس بوتل پر ایک ربر کا کارک ہوتا ہے جس میں سے تین نلکیاں گزرتی ہیں۔ چناں چہ دو نلکیاں بوتل کے پیندے تک پہنچتی ہیں اور خون کھینچنے اور اس کے خارج کرنے کا مقصد انجام دیتی ہیں۔ تیسری نلکی صرف بوتل کی گردن تک پہنچتی ہے اس کا تعلق ایک قسم کی پچکاری سے ہوتا ہے۔ اس کے ذریعہ سے ہوا کو خارج کیا جاتا ہے۔ جب کہ خون کو کھینچنا ہوتا ہے یا دباؤ دیا جاتا ہے جب کہ خون کو خارج کرنا ہوتا ہے۔ یہ آلہ بالکل صاف کر دیا جاتا ہے اور تب ۱۶۰ سی۔سی سوڈیم سائٹریٹ سولیوشن (۳٫۵ فی صدی) بوتل میں ڈالا جاتا ہے۔ خون کھینچنے والی نلکی اور اس پر لگی ہوئی سوئی کو بوتل میں ہلکا دباؤ دے کر سولیوشن سے بھر دیا جاتا ہے۔ خون ورید باسلیقی متوسط (Median Basilic Vein) سے خون دینے والے کی ورید سے کھینچا جاتا ہے۔ ایک ٹارنی کیٹ پہلے ہی اس کے بازو پر لگا دیا جاتا ہے تاکہ ورید میں خون اکٹھا رہے۔ بوتل کی ہوا اس پچکاری سے خارج کریں۔ ایسا کرنے سے خون بوتل میں آ جائے گا اور خون سائٹریٹ سولیوشن سے مل جائے گا۔ جب خون کی مطلوبہ مقدار حاصل ہو جائے تو بوتل کو گرم پانی کے برتن میں رکھیں اور خون لینے والے کی ورید کو بطریق مذکور نمایاں کر کے آہستہ آہستہ خون کو داخل کریں۔ خون داخل کرنے کے لیے بوتل میں دباؤ بڑھایا جائے گا۔ اگر مریض میں خراب علامتیں ظاہر ہونے لگیں تو اس کا استعمال موقوف کریں۔ اگر بوتل میں خون جمنے کا شبہ ہو جائے تو خون کو گاز سے چھانیں اور پھر عمل شروع کریں۔

اس تمام عملیہ میں دقت طلب چیز صرف خون کا امتحان ہے لیکن اس کا فکر نہ کریں یہ امتحان کسی لیبارٹری میں کرائیں اور اس کی رپورٹ پر کام کریں۔

ننھے بچوں میں نقل الدم ابتدائی تین ماہ میں خونِ مادر استعمال کیا جا سکتا ہے چناں چہ ۲۵ سی۔سی خون کی مقدار فی پاؤنڈ بچہ کے جسمانی وزن پر داخل کریں۔

(۱) **جب اگلا تالو (یا فوخ مقدم) کھلا ہوا ہو** جلد کو باقاعدہ صاف کیا جائے اگر ضرورت ہو تو کھوپری کے بال منڈ وا دیں۔ تھوڑی مقدار میں ایک فی صدی نووکین سولیوشن اگلے تالو پر انجیکٹ کریں ایک نہایت عمدہ [illegible] کینولا سوئی کی جگہ استعمال کیا جائے اور اس کو ورید مستطیل اعلیٰ (Superior Longitudinal Sinus) میں داخل کیا جائے۔ سوئی کی نوک کا منہ نیچے اور پیچھے کی طرف رکھیں۔ جب یہ محسوس ہو کہ ٹرو کار ورید میں داخل ہو چکا ہے (جب سوئی یا ٹرو کار ورید یا کسی تجویف میں داخل ہوتے ہیں تو فوراً ہاتھ کو ہلکا پن محسوس ہوتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اب کوئی چیز مزاحمت نہیں کر رہی ہے) تو ٹرو کار کو کھینچ لیں۔ خون کینولا کے آزاد سرے سے ٹپکنا شروع ہو گا۔ کینولا کو مضبوطی سے قائم رکھتے ہوئے بدستور ٹیوب وغیرہ فٹ کر کے عمل جاری کریں۔

(۲) **جب اگلا تالو بند ہو** ٹھیک ٹخنے سے اوپر ورید صافن انسی (Internal Saphenous Vein) میں یہی عمل کریں۔

نقل الدم میں مندرجۂ ذیل باتیں ہمیشہ قابل لحاظ ہیں:-

(۱) خون و آبِ خون کا امتحان بطریق مذکور ضرور ہونا چاہیے۔

(۲) ایسے مریض کا خون منتقل نہ کریں جو امراض گردہ میں مبتلا ہو۔

(۳) سدۂ ہوائی سے ہمیشہ احتیاط کریں۔

(۴) ایسے مریضوں کا خون بھی منتقل نہ کریں جن سے بیماری منتقل ہو جانے کا اندیشہ ہو جیسا کہ آتشک وغیرہ۔

خون کا ذخیرہ محاذِ جنگ پر زخمی سپاہیوں کے لیے خون کا ذخیرہ فراہم کرنے کی ضرورت واقع ہوتی ہے تاکہ فوری مواقع پر خون منتقل کرنے میں تاخیر نہ ہو سکے اور مجروحین کو بیش قیمت مدد بروقت حاصل ہو سکے۔ اس مقصد کے لیے رضاکاروں کے جسم سے خون حاصل کر کے سربمہر بوتلوں میں بند کر کے ریفریجریٹر میں مناسب اور متوازن برودت میں رکھا جاتا ہے اور نقل الدم کے مراکز میں تقسیم کر دیا جاتا ہے۔ اس طرح ذخیرہ کیا ہوا خون چند ہفتے تک قابل استعمال ہوتا ہے۔ زیادہ مدت تک کارآمد نہیں ہوتا۔ یہ خون استعمال کرنے سے پیشتر ہلایا جاتا ہے تاکہ ذراتِ خون اور آبِ خون باہم مل جائیں اور گرم کر کے خون کے درجۂ حرارت کے مطابق کر لیا جاتا ہے اور حاجت مند کی ورید مندرجۂ بالا اصول پر داخل کر دیا جاتا ہے۔

آبِ خون کا منتقل کرنا اگر ذخیرہ کے خون کو معینہ مدت تک استعمال کرنے کا موقع نہ ملے تو خون کو مقطر کر کے اس کا پانی (مائیت الدم) خون کے بجائے استعمال کیا جا سکتا ہے اور یہ مکمل خون کا بہترین بدل ثابت ہوتا ہے۔ آبِ خون کو بلا خوف و خطر ہر جماعت کے افراد میں داخل کیا جا سکتا ہے۔ نقل الدم کے لیے خون کا امتحان کرنے پر ۴۵ فی صدی اشخاص کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن آبِ خون کے لیے ہر رضاکار اپنی خدمت پیش کر سکتا ہے۔

نقل الدم کے مواقع استعمالات جریانِ خون کے بعد مریض کو شدید پیاس محسوس ہوتی ہے، ایسا رطوبات کی قلت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دورانِ خون کو طبعی حالت میں قائم رکھنے کے لیے اور نسیم (اوکسیجن) کو جذب کرنے کے لیے ایک خاص مقدار میں مائیت کی موجودگی ضروری ہے۔ مائیت کی قلت کی وجہ سے اعضاء اپنے فضلات کو بھی خارج نہیں کر سکتے ہیں اور اس طرح زندگی سخت خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔ ان حالات میں اگر مریض کے نوع کے موافق خون داخل کر دیا جاتا ہے تو فوراً ہی اس کی حالت درست ہو جاتی ہے، دورانِ خون باقاعدہ ہو جاتا ہے، نسیم کی ضروری مقدار حاصل ہونے لگتی ہے اور فضلات بسہولت خارج ہونے لگتے ہیں۔ گویا مریض کو از سرِ نو زندگی حاصل ہو جاتی ہے۔ طبیعت بشاش اور چہرہ پر رونق آجاتی ہے۔ مریض توانائی اور تنومندی محسوس کرنے لگتا ہے، ضعف و انحلال ایک دم غائب ہو جاتا ہے۔

نکاتِ عمل وریدی احتقان میں کبھی ایسا ہوتا ہے کہ سوئی کی ٹکر پر ورید سخت ڈوری کی طرح دائیں بائیں پھسلنے لگتی ہے ایسا اکثر دبلے اور لاغر مریضوں میں ہوا کرتا ہے۔ اس دقت کو رفع کرنے کے لیے اپنے بائیں ہاتھ کا انگوٹھا ورید کی اوپر کی طرف رکھ کر دبائیں اور اس کو اپنی جگہ پر قائم رکھیں۔ ورید کو چھیدنے کے لیے سوئی ہمیشہ صاف اور تیز ہونی چاہیے۔ گاہے یہ ہوتا ہے کہ ورید میں سوئی داخل ہو جاتی ہے اور عمل بھی شروع کر دیا جاتا ہے لیکن دورانِ عمل میں سوئی ورید سے باہر ہو جاتی ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ سوئی کا بہت ہی تھوڑا حصہ ورید کے اندر ہوتا ہے اور ذرا سی حرکت سے سوئی کی نوک باہر آجاتی ہے۔ ایسی حالت میں مقام احتقان پر ابھار معلوم ہونے لگتا ہے اور اگر دوا تیز قسم کی ہے تو مریض جلن اور تکلیف بھی محسوس کرنے لگتا ہے۔ (باقی صفحہ ۱۶ پر)

سرجری

از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکرؔ ایم اے۔

کسی کے ہاتھ پہ نکلی تھی چھوٹی سی پھنسی — علاج کے لیے پہنچا وہ ڈاکٹر کے پاس
تھی "میڈیسن"[1] ہی سی ملحق جو "سرجری"[2] کی سند — تو کیوں نہ ہوتا معالج کو فخر کا احساس
نہ دیکھا اس نے کہ اس زخم کا سبب کیا ہے — نہ یہ کہ خون میں کچھ سمیت ہے یا کہ مٹھاس
مطالعہ نہ تجربہ، نہ غور و فکر کا شوق — نہ تھا وہ ماہرِ تشخیص اور نہ نبض شناس
نہ مصلح اور نہ "تدبیر" و منضج و مسہل — ہوا ضرورتِ مرہم کا بھی نہ کچھ احساس
مطب کا اسلحہ خانہ تھا نشتروں سے بھرا — بہت سے چاقو کئی قینچیاں تھیں اسکے پاس
پکڑ کے اس نے مریضِ سیاہ بخت کا ہاتھ — وہیں پہ پھوڑے کو چیرا، بغیر خوف و ہراس
مریض چیخ اٹھا، اور بہت ہی گھبرایا — کیا وہ شور کہ سر پہ اٹھا لیا آکاس[3]
جب آیا گھر پہ تو وہ غم کی بن گیا تصویر — ہوا شدید اسے کرب و درد کا احساس
خراب ہو گیا زخم اس غریب کا آخر — رگوں میں زہر جو پھیلا، رہی نہ کچھ بھی آس
نتیجہ یہ ہوا کٹوا دیا مریض نے ہاتھ — غرض کہ ہاتھ کو بھی ساتھ لے گیا آماس
مگر یہیں پہ مصیبت ہوئی نہ اس کی ختم — کہ چند روز میں جانے رہے پھر اس کے حواس
جو ہاتھ دوسرا تھا اس میں بھی ہوا اک زخم — رہی نہ خوف سے باقی پھر اسکی بھوک و پیاس
گیا وہ غمزدہ اک اور ڈاکٹر کے یہاں — اگرچہ دل میں تھے اسکے بھرے ہوئے وسواس

---

[1] علم طب۔ [2] علم جراحت۔ [3] آسمان +

انھیں بھی علم جراحت کا تھا "لائسنس" — ہوئے تھے "عضو تراشی" کے امتحاں میں پاس
زبسکہ یہ بھی تھے اک بے اصول "نشتر باز" — خود اپنی مدح سرائی میں خوب کی بکواس
مریض آگیا چھینٹوں میں انکی باتوں کے — لگی تھی ناک میں جن کی نگاہِ مردم شناس
یہ تازہ زخم بھی چیر اگیا۔ خدا کی پناہ — جو پھیلا زہر تو اس میں بھی بڑھ گیا آماس
ہوا مریض کے اس ہاتھ کا بھی حشر وہی — کہ چند روز میں کاٹا گیا بہ حسرت و یاس
نہ دستِ راست رہا نہ دستِ چپ باقی — کہ پانی پی سکے وہ بدنصیب اُٹھا کے گلاس
بڑھی کچھ اس سے بھی آگے یہ داستانِ الم — مریض کو کبھی یہ کاٹ چھانٹ آئی نہ راس
جو پھوڑے کانوں پہ نکلے تو دونوں کان گئے — غرض کہ بڑھتی ہی جاتی تھی اسکی حسرت و یاس
بالآخر اس کی مصیبت کی انتہا نہ رہی — ہوئی جو ناک پہ پھنسی تو ختم ہو گئی آس
نتیجہ یہ ہوا کٹوائی ناک بھی اس نے — رہا نہ کام کا کھٹکا نہ اب "ضرورتِ ناس"

کیا جو ڈاکٹروں نے یہ اس کا حال ای فکر
ادا وہ کرتا ہے اب "سرجری" کا شکر و سپاس

لبقیہ مضمون صفحہ ۱۴۲ ایسی شکل میں سوئی کو باہر نکال لیں اور دوسری جگہ پر چھید کریں۔ کبھی یہ ہوتا ہے کہ سیال ورید میں داخل ہوتے ہوئے دفعتہً رُک جاتا ہے حالانکہ سوئی ورید میں موجود ہوتی ہے۔ پچکاری کا پسٹن آگے کی طرف نہیں بڑھتا۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے کہ جب سیال کو مسلسل اور بتدریج داخلِ ورید نہ کرنے کی وجہ سے سوئی میں خون کا ٹکڑا اٹک جائے اس کے متعلق تدابیر پہلے بیان کردی گئی ہیں۔

وریدی انجکشن کی خوبی اور صفائی اور عمدہ مشق یہ ہے کہ سوئی پہلے اشارہ پر ورید میں داخل ہو جائے۔ ابتدا میں یہ صفائی ذرا مشکل ہے لیکن کام اور مشق ہاتھ کو بالکل تیار، سبک اور چست کر دیتے ہیں۔ اگر باوجود مشق و مزاولت کے پھر بھی مشکلات اتفاقاً پیش آجائیں جیسا کہ ممکن ہے تو کوئی فکر نہ کریں۔ علم اور تجربہ مشکلات پر غالب آکر رہتے ہیں۔ اس قسم کے واقعات بڑے بڑے ماہرین فن سے ہوتے رہتے ہیں لیکن پریشانی اور بدحواسی طاری نہیں ہونی چاہیے۔ اگر معلومات سیر حاصل ہیں خطرات سے آگاہی ہے اور اصلاح و تدبیر جانتے ہیں پھر گھبراہٹ کی بات کیا ہے۔ ہر شخص کو مشکلات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ کوئی شفاخانہ، کوئی اسپتال کوئی سرجن یا فزیشن ان اُلجھنوں سے خالی نہیں ہے لیکن جتنا کوئی شخص ماہر اور عالم ہے اتنا ہی مطمئن او رجمع الحواس ہے اور ہنستے کھیلتے دشواریوں کا مردانہ وار مقابلہ کرتا ہے۔ البتہ نادانی اور لاعلمی ضرور معیوب اور قابلِ اعتراض ہے۔

(حکیم و حافظ) محمد قسیم الدین صدیقی
فاضلِ طب و جراحت۔ کھاتولی۔

نیند

از جناب حکیم مولوی محمد عبدالواحد صاحب رکن مجلس تشخیص و تجویز ہمدرد دواخانہ دہلی

نیند کا مفہوم اگرچہ ہر شخص سمجھتا ہے اور اس کے لیے کسی تعریف و توضیح کی ضرورت نظر نہیں آتی تاہم تکمیل مضمون کے لیے نیند کی اس تعریف سے تعارف کرا دینا ضروری ہے، جو اطبا بیان کرتے ہیں۔

اطبا کے نزدیک نیند اس حالت کا نام ہے جس میں انسان کا نفس بیرونی حواس (حواس خمسہ) اور اختیاری حرکات سے کام لینا چھوڑ دیتا ہے اور اس حالت میں روح نفسانی لازمی طور پر تمام اعضا سے لوٹ کر اپنے مبدأ (دماغ) کی طرف چلی جاتی ہے اور اعضا کی طرف اس کا جانا موقوف ہو جاتا ہے لیکن پورے طور پر نہیں، بلکہ اعضا کی طرف جانے کا تھوڑا سلسلہ قائم رہتا ہے اور اس کے مطابق نیند زیادہ گہری یا کم گہری ہوا کرتی ہے، یعنی اگر روح نفسانی دوسرے اعضا کی طرف بالکل نہیں جاتی تو نیند بہت زیادہ گہری آتی ہے اور اگر کم جاتی ہے تو کم گہری آتی ہے۔ غرض نیند ایک طبعی بے ہوشی ہے، نیند کی حالت میں ہمارا دماغ اور اس کی قوتیں اپنا کام چھوڑ دیتی ہیں اور وہ نیند کی حالت میں ان سینکڑوں تحریکات یا پیغامات سے اپنی توجہ ہٹا لیتا ہے، جو آنکھ، ناک، کان اور دیگر اعضا اور ان کی جلد کے توسط سے بیداری کی حالت میں اس تک پہنچتے رہتے ہیں۔

جب انسان کو گہری نیند آتی ہے تو وہ دنیا و مافیہا سے قطعاً بے خبر ہوتا ہے اور اس کی نیند پر گھوڑے بیچ کر سونے کی مثل صادق آتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں گہری نیند نہیں آتی۔ ایسی حالت میں دماغ کے بعض مخصوص حصے اپنا کام انجام دیتے رہتے ہیں۔ اس کا سبب یا تو کوئی مرض ہوتا ہے یا کوئی ایسا شغل جس کا وہ عادی ہو چکا ہوتا ہے، یا اس کا دماغ اس قدر قوی ہوتا ہے اور وہ اپنی ماتحت قوتوں پر اتنا ضبط و اقتدار رکھتا ہے کہ وہ سوتا بھی رہتا ہے اور اپنے فرائض سے بھی غافل نہیں رہتا۔ مثلاً رہٹ چلانے والا شخص رہٹ پر بیٹھا ہوا میٹھی نیند کے مزے بھی لیتا رہتا ہے اور جوں ہی اس کا بیل ایک لمحہ کے لیے ٹھٹکتا ہے وہ بیدار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح گاڑی بانوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ گاڑی چلاتے ہوئے سوتے رہتے ہیں۔ لیکن گاڑی کے رکتے ہی ان کی نیند ٹوٹ جاتی ہے۔ یہی حال بعض قوی الدماغ لوگوں کا بھی دیکھا گیا ہے۔ وہ کوئی دماغی کام کرتے ہوئے نیند کے مزے لینے لگتے ہیں۔ لیکن بیدار ہوتے ہی اپنے اس کام کو بغیر توقف اور غور و فکر اسی جگہ سے شروع کر دیتے ہیں، جس جگہ چھوڑا تھا۔

یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ نیند کی حالت میں دماغ کے اعلیٰ مراکز اپنا اثر و اقتدار ادنیٰ مراکز سے ہٹا لیتے ہیں اور ادنیٰ قوائے منعکسہ کے افعال کا سلسلہ جاری رہتا ہے، چنانچہ یہی وجہ ہے کہ کوئی شخص خواہ کیسی ہی گہری نیند میں ہو جب اس کے تلوے میں گدگدی پیدا کی جاتی ہے یا سوئی چبھوئی جاتی ہے تو وہ فوراً پاؤں سکیڑ لیتا ہے، اور گاہے ادنیٰ قویٰ کے افعال غیر طبعی صورت بھی اختیار کر لیتے ہیں، جیسا کہ بعض آدمی نیند کی حالت میں مکان سے باہر نکل جاتے ہیں یا دوسری حرکتیں کرنے لگتے ہیں۔

نیند کی ماہیت: موجودہ زمانہ ترقی کا زمانہ ہے۔ انسان عروج و ارتقا کی منزلیں طے کرتا ہوا کہیں سے کہیں پہنچ چکا ہے لیکن وہ اب تک نیند کی حقیقت و ماہیت کو نہیں پہنچ سکا اور اس کی ماہیت کے متعلق کوئی ایسا حتمی اور آخری فیصلہ نہیں کر سکا جس پر محققین آمناً و صدقناً کہنے کے لیے مجبور ہو نے۔ بقراط کے نزدیک نیند بھوک پیاس کی طرح ہر ایک جاندار کا فطری خاصہ ہے، جو قدرت نے اس کو ودیعت کیا ہے۔ موجودہ زمانہ کے بعض محقق بھی بقراط کے اس نظریے کی تائید کرتے ہیں۔ جالینوس اس کا سبب رطوبت کو قرار دیتا ہے اور کہتا ہے کہ جب رطوبت اعصاب کے منافذ کو بند کر دیتی ہے جس سے روح نفسانی کا نفوذ رک جاتا ہے تو نیند آ جاتی ہے۔ شیخ وغیرہ اسلامی اطبا کا نیند کے متعلق جو نظریہ ہے وہ اس تعریف سے ظاہر ہے جو ہم مضمون کی ابتدا ہی میں بیان کر چکے ہیں، اور وہ بھی جالینوس کے خیالات سے متفق نظر آتے ہیں۔ موجودہ زمانہ کے محققین نے اس بارے

میں جو موشگافیاں کی ہیں وہ بھی سن لیجیے :۔ ایک محقق فرماتے ہیں کہ انسان کے جسم میں دن بھر کی مسلسل حرکات کی وجہ سے ایک خاص قسم کا تیزابی مادہ جمع ہو جاتا ہے، جس کے اثر سے جسمانی و دماغی افعال کی تحریک زائل ہو کر سستی پیدا ہونے لگتی ہے اور یہ سستی بڑھتے بڑھتے اس درجہ کو پہنچ جاتی ہے کہ حالتِ خواب میں تبدیل ہو جاتی ہے ۔ ایک دوسرے فاضل اپنی تحقیق کے نتائج کا اظہار اس طرح فرماتے ہیں کہ " دماغ کے عصبی خلیات (نیوروسیلز) بیداری کی حالت میں اپنے ذخیرۂ نسیم (آکسیجن) کو خرچ کرتے رہتے ہیں اور جس قدر آکسیجن خرچ ہوتی ہے اس کا بدل ما یتحلل پورے طور پر نہیں پہنچتا جس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان عصبی خلیات میں آکسیجن کی مقدار گھٹ جاتی ہے اور اجزاءِ دخانیہ (کاربانک ایسڈ گیس) کی مقدار بڑھ جاتی ہے ۔ خارجی تحریکات جو دماغ کو پہنچتی رہتی ہیں وہ آکسیجن کی کمی کے باعث کم ہو جاتی ہیں جس کو دوسرے الفاظ میں اس طرح بھی کہا جاسکتا ہے کہ جسم میں تھکن پیدا ہو جاتی ہے جس سے خارجی تحریکات کے پہنچنے میں کمی واقع ہو جاتی ہے ۔ لہٰذا ادراک و شعور اور حرکات حسبِ دستور حالت میں قائم نہیں رہتے اور آخر کار جاندار پر نیند کی بے ہوشی غالب آجاتی ہے ۔"

لیکن جب اس نظریے کو دوسرے محققین نے تجربے اور مشاہدے کی کسوٹی پر کسا تو صحیح نہیں پایا ۔ انھوں نے مصنوعی طریقے سے اجزاءِ دخانیہ انسان کے جسم میں ایک خاص مقدار میں داخل کیے لیکن معمول کو نیند نہیں آئی ۔ اس کے علاوہ اس نظریے کی تردید میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ بعض لوگ اس وقت بھی سو جاتے ہیں کہ جب وہ ماندہ اور تھکے ہوئے نہیں ہوتے ۔ وہ محض اپنی قوتِ ارادی سے نیند کو بلا لیتے ہیں ۔

ایک اور محقق نے اپنے مشاہدے اور تجربے سے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ نیند درحقیقت نتیجہ ہے دماغی قلت الدم کا جو محض عارضی طور پر یعنی ایک محدود مدت کے لیے ہوتا ہے ۔ اس کی تائید دوسرے محققین نے بھی کی ہے اور اپنا مشاہدہ بیان کیا ہے کہ نیند کی حالت میں دماغی دورانِ خون میں بہت کمی ہو جاتی ہے اور بیداری کی حالت میں خون کا دوران دماغ کے اندر کثرت کے ساتھ ہوتا رہتا ہے۔ عرصہ تک یہ نظریہ علمائے طب کے نزدیک قابلِ تسلیم رہا ۔ لیکن بعد میں اس کے متعلق بھی شکوک و شبہات کا اظہار کیا جانے لگا کیوں کہ اس میں تو مطلق شک نہیں کہ نیند کی حالت میں دماغ کے اندر خون کی کمی ضرور ہوتی ہے ۔ لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ دماغ میں معمولی قلت الدم سے طبعی نیند ہرگز نہیں آتی ۔

بعض اطبا کا خیال ہے کہ نیند محض ذاتی ترغیب اور خواہش کا نتیجہ ہے ، چناں چہ جب سونے کا ارادہ کیا جاتا ہے تو نیند آجاتی ہے ۔ لیکن جب سونے کا ارادہ نہیں ہوتا تو آئی ہوئی نیند بھاگ جاتی ہے ، حالانکہ جسم و دماغ پورے طور پر تھکے ہوئے ہوتے ہیں ۔

اس میں شک نہیں کہ نیند کی ماہیت و حقیقت معلوم کرنے کے لیے محققین نے جو دماغ سوزیاں کی ہیں اور کاوشیں اٹھائی ہیں وہ بالکل بے سود نہیں ہیں ان میں کچھ نہ کچھ صداقت موجود ہے ، لیکن اب تک کوئی متفقہ نظریہ نہیں پیش کیا جاسکا اور نیند کی ماہیت ایک عقدۂ لاینحل کی شکل میں طبی دنیا کے اندر موجود ہے ۔

نیند اور صحت نیند کا تعلق صحت سے بہت گہرا ہے ۔ زندگی اور تن درستی کو قائم رکھنے کے لیے جس طرح ہر ایک جاندار کو پانی اور غذا کی ضرورت ہے اور ان کے بغیر ان کی زندگی دشوار ہی نہیں بلکہ محال ہے ، اسی طرح نیند کے بغیر حیات و صحت کا قیام ناممکن ہے ۔ اسی لیے اطبا نے نیند کو ان چھ چیزوں میں شمار کیا ہے ، جن کو ستۂ ضروریہ (زندگی کے لیے چھ ضروری چیزیں) کی اصطلاح سے یاد کیا جاتا ہے ۔ جب انسان دن بھر لگاتار جسمانی و دماغی محنت میں مصروف رہتا ہے تو اس کا جسم تھک کر چور ہو جاتا ہے ۔ اس تھکن کو دور کرنے کے لیے اس میں قدرتاً کامل آرام کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور اس خواہش کی تکمیل نیند سے کی جاتی ہے ۔ جب تھکا ہوا جسم و دماغ بسترِ استراحت پر پہنچتا ہے تو نیند کا تسکین بخش آرام محسوس کرنے لگتا ہے ۔ نیند لوریاں دینے لگتی ہے حتیٰ کہ وہ جلد ہی بے اختیار ہو کر اس کے آغوش میں جا پہنچتا ہے اور جب نیند کے ذریعہ سے تھکن دور ہو چکتی ہے تو اس سے بیدار ہونے کے بعد جسم میں نئی طاقت دماغ میں نئی روح اور خوش گوار تازگی کا احساس ہونے لگتا ہے اور جسم و دماغ میں از سرِ نو کام کرنے کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے ۔

بعض لوگ اس صحت بخش چیز کی طرف سے بالکل غافل اور بے پروا ہوتے ہیں وہ نیند کی بے قدری کرتے ہیں ۔ کثرتِ مشاغل میں منہمک ہو کر اس سے اعراض کرتے ہیں یا اسے لہو و لعب اور عیش و عشرت کی نذر کر دیتے ہیں ۔ ایسے لوگ اپنی اس غفلت اور

کوتاہ اندیشی کا خمیازہ ضرور بھگتتے ہیں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ جسمانی و دماغی محنت سے جو تھکن پیدا ہوتی ہے اس کا ازالہ نیند ہی سے ہو سکتا ہے تھکے ہوئے جسم و دماغ کو نیند کے ذریعہ سے آرام نہ پہنچانے سے کاہلی، درد سر اور ضعف بصر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر عرصہ تک یہی سلسلہ جاری رہے تو خطرناک دماغی امراض مثلاً جنون و نسیان وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں۔

نیند کے افعال واثرات نیند کا سب سے بڑا فعل اور اہم اثر یہی نہیں ہے کہ یہ پیدا شدہ تھکن کو دور کر کے جسم و دماغ کو تروتازہ بنا دیتی اور ان میں از سرِ نو کام کرنے کی استعداد پیدا کر دیتی ہے بلکہ یہ جسمانی نشوونما میں بھی معاون و مددگار رہتی ہے۔ بیداری کی حالت میں دن کے وقت جسمانی قوتوں کی تحلیل اور صرف کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ لیکن جب آدمی سو جاتا ہے تو قوتوں کا تحلل اور صرف رُک جاتا ہے اور صرف یہی نہیں کہ اس تحلل کے رُک جانے سے سابقہ جسمانی حالت بحال ہو جاتی ہے، بلکہ اس سے جسم کے نشوونما میں بھی مدد ملتی ہے۔ چھوٹے بچوں میں نشوونما کی زیادہ ضرورت ہے۔ اسی لیے ان کو نیند بھی زیادہ آتی ہے۔ ان کا جسم جس قدر نشوونما حاصل کرتا جاتا ہے اسی قدر ان میں نیند کی مقدار بھی گھٹتی جاتی ہے، یہاں تک کہ بڑھاپے میں جب کہ بدن کا نشوونما نہیں ہوتا نیند بہت کم ہو جاتی ہے۔ بچے جس قدر سوئیں اسی قدر مفید ہوتا ہے۔ اگر وہ کافی نیند نہ لیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ ان کی غیر طبعی حالت ہے اور وہ کسی مرض میں مبتلا ہیں یا مبتلا ہونے کے لیے مستعد ہیں۔ بچوں کی صحت کے محافظین کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی نیند میں خلل انداز نہ ہوں اور وہ جس قدر بھی سو سکیں آزادی کے ساتھ سونے دیں۔ پوری نیند حاصل کیے بغیر ان کو جگا دینا ان کی تن درستی کے لیے نہایت نقصان رساں چیز ہے۔

نیند استفراغات کی افراط کو بھی روک دیتی ہے۔ بہت سی صورتوں میں نیند آ جانے سے قے، دست، نکسیر اور نزف الدم وغیرہ رُک جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہیضہ جیسے مہلک مرض میں نیند آ جانے کو ایک فال نیک سمجھا جاتا ہے۔ دماغی ہیجان اور شورش اس کی وجہ سے کم ہو جاتی ہے۔ چناں چہ سرسام و جنون جیسے امراض میں نیند لانے کی انتہائی کوشش کی جاتی ہے۔ نیند ہضم غذا میں بھی مدد دیتی ہے یہی نہیں بلکہ جب نیند کی حالت میں جسم کے اندر ایسا مادّہ موجود ہو جو ہضم ہونے اور نضج پانے کے لیے تیار ہو تو نینداس کو نضج دے کر خون بنا دیتی ہے تو جسم میں ایک طبعی حرارت پیدا کرنے کا موجب ہوتی ہے۔ لیکن اگر نیند کی حالت میں جسم کے اندر مواد موجود نہ ہوں تو نیند تحلیل کی وجہ سے بدن میں برودت پیدا کرنے کا موجب بھی ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ خالی پیٹ سونے سے روکا جاتا ہے۔

نیند کی حالت میں حرارت عموماً اندر کی طرف چلی جاتی ہے، اور بیرونِ جسم پر برودت کا غلبہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے سوتے کی حالت میں کپڑے اوڑھنے اور تمام جسم کو چھپانے کی ضرورت بیداری کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

نیند کی طبعی مقدار صحت کی حفاظت اور اس کے قیام کے لیے روزانہ کتنا سونا چاہیے اس کے لیے ایک ایسی مدت کا تعین دشوار ہے جو سب کے لیے یکساں مفید ہو کیوں کہ لوگوں کے مزاج و حالات مختلف ہوتے ہیں۔ تاہم عام حالات میں یہ قاعدہ مقرر کر لینا مناسب ہے کہ "جب جسمانی و دماغی تھکن محسوس ہو تو سو جائیں اور جب تھکن دور ہو جائے اور بدن آرام کر چکے تو بیدار ہو کر اپنے روزمرّہ کے مشاغل میں مصروف ہو جائیں۔ لیکن اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ معمولی حالات میں جب کہ انسان نشوونما کے ابتدائی منازل طے کر چکے اس کے لیے چھ گھنٹے روزانہ کی نیند صحت اور تن درستی کے قیام کے لیے کافی ہے۔ بچوں میں جسمانی نشوونما کے باعث زیادہ نیند کی ضرورت ہے۔ اس لیے چھوٹے بچوں کے لیے جن کی عمر ایک سال کے اندر ہو روزانہ بیس گھنٹے نیند کی ضرورت ہے۔ جوں جوں ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے، نیند کی ضرورت بھی گھٹتی جاتی ہے، چناں چہ عمر کے دوسرے سال میں ان کو روزانہ سولہ گھنٹے اور تیسرے سال چودہ گھنٹے، پانچویں چھٹے سال بارہ گھنٹے اور اس کے بعد بارھویں سال تک دس گھنٹے روزانہ سونے کی ضرورت ہے، اس کے بعد اٹھارھویں سال تک نو گھنٹے روزانہ سونا کافی ہے۔ اور اس کے بعد جب نشوونما ختم ہو چکے جس کی مدت عموماً پچیس سال قرار دی جاتی ہے، چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے کی نیند قیامِ صحت کے لیے کافی قرار دی جاتی ہے۔ یہ عمر کے لحاظ سے نیند کی مدت متعین کی گئی ہے۔ لیکن جنس، پیشہ، موسم اور عام جسمانی قوت و حالت کے مطابق اس میں کمی و بیشی کی ضرورت لاحق ہوتی ہے چناں چہ عورتوں کو مردوں کی نسبت نیند کی ضرورت زیادہ ہے جسمانی اور دماغی محنت کرنے والوں کو بے کار عیش و آرام میں رہنے والوں کے مقابلے میں دیر تک سونے کی ضرورت ہے۔ مریض تن درستوں کے مقابلے میں اور کمزور طاقت ور لوگوں کی نسبت نیند کے زیادہ محتاج ہیں۔ سردیوں کی بہ نسبت گرمیوں میں زیادہ نیند حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی وجہ سے گرمیوں میں دوپہر کے

وقت نیند کے ذریعے سے آرام حاصل کرنے کا عام رواج ہے۔ تاکہ گرمیوں میں دن کے بڑا ہونے اور رات کے چھوٹا ہونے، نیز گرمیوں میں تحلل کے زیادہ ہونے سے جو تھکن پیدا ہوتی ہے اس کا تدارک ہوتا رہے۔

نیند کی مدت میں کمی کرنے کی کوششیں انسان جدت پسند واقع ہوا ہے، "کل جدید لذیذ" کے مصداق وہ ہر جدیدیات کو پسند کرتا ہے۔ اور قوانینِ قدرت کو پس پشت ڈال کر کورانہ تقلید میں بہا چلا جاتا ہے۔ دنیا میں انسانی دماغ نے جس طرح زندگی کے ہر شعبہ میں قطع برید سے کام لیا ہے اور وہ جس طرح ہر چیز کو ایک نئی حالت میں لانے اور جدید قالب میں ڈھالنے کا خوگر ہو گیا ہے اسی طرح اس نے قدرت کے مقرر کردہ اصول و قواعد میں بھی ترمیم و تنسیخ کا ارادہ کر لیا ہے۔ چناں چہ یورپ اور امریکا میں ایسے لوگ موجود ہیں جو نیند کی ضرورت کو تسلیم کرنے کے باوجود یہ کہتے ہیں کہ نیند کی وجہ سے عمر کا گرانمایہ حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ اگر نیند کی ضرورت کو دور کر دیا جائے یا اس کی مدت میں کمی کر دی جائے تو انسان کے لیے بہت سے وقت کی بچت ہو سکتی ہے جس میں وہ بہت سے مفید خلائق کام انجام دے سکتا اور دنیا کی موجودہ حالت میں ایک زبردست انقلاب پیدا کر سکتا ہے۔

اس سلسلے میں دنیا کی عظیم الشان شخصیتوں کے نام لیے جاتے ہیں اور کہا جاتا ہے کہ انسانی عظمت و جلالت کے لیے کم خوابی ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ زیادہ سونے والا اپنا کچھ نہ کچھ کھوتا ہے اور کم سونے والا کچھ نہ کچھ پاتا ہے۔ کم سونے والے اپنے آپ کو بام شہرت پر پہنچا دیتے ہیں اور ساتھ ہی سوسائٹی کی بیش بہا نفع رساں خدمات انجام دیتے ہیں، "ایڈیسن" جس کا نام چار دانگ عالم میں مشہور ہے اور جس نے اپنی ایجادات سے سوسائٹی کی زبردست خدمات انجام دی ہیں، کہا جاتا ہے کہ وہ دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں صرف تین گھنٹے سوتا تھا اور باقی تمام اوقات میں اس کا دماغ ایجادات کے متعلق غور و فکر کرنے میں مصروف رہتا تھا۔ نپولین بوناپارٹ دنیا کا مشہور جری اور دلاور جرنیل جس نے یورپ ہی نہیں بلکہ دنیا میں تہلکہ ڈال دیا تھا اور جس کی جنگی قابلیت کی داد دنیا کا مشہور جنگجو قیصر ولیم اکثر اپنی گفتگوؤں میں دیتا تھا، عام حالات میں ۴-۵ گھنٹے سے زیادہ نہیں سوتا تھا اور زمانۂ جنگ میں مسلسل کئی کئی راتیں جنگی چالوں کی ترتیب اور غور و فکر میں بغیر سوئے گزار دیتا تھا۔ اسی طرح دنیا کے بہت سے بڑے بڑے لوگوں کے نام پیش کیے جا سکتے ہیں۔ لیکن ان مخصوص لوگوں کی یہ مخصوص حالت خود پیدا کردہ نہ تھی بلکہ من جانب قدرت تھی، اگر کوئی شخص ایسا کام کرنا چاہتا ہے جس کی استعداد اس کے جسم و دماغ میں قدرت کی طرف سے موجود نہ ہو تو وہ قطعاً اس میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ تاہم بہت سے محققین کوئی ایسا نکتہ تلاش کرنے میں منہمک ہیں، جس کے ذریعہ سے نیند کو انسانی صحت کے لیے غیر ضروری چیز قرار دے سکیں اور وہ چند گھنٹے جو نیند کی ضرورت میں خرچ کیے جاتے ہیں، دوسرے کام میں صرف ہو سکیں۔

اس نکتے کی تلاش میں کامیابی اسی وقت ممکن ہے، جب کہ ہم نیند کی حقیقت و ماہیت کو یقینی طور پر معلوم کر سکیں، جب تک نیند کی ماہیت ایک رازِ سربستہ ہے اس وقت تک نیند اور دماغ کا تعلق منقطع کرنا ناممکن ہے۔ اور جب تک نیند کی ماہیت کا عقدۂ لاینحل موجود ہے اس وقت تک ان کوششوں کا بار آور ہونا بھی ایک امید موہوم ہے۔

ان سب باتوں کے باوجود اگر اس جگہ ان کاوشوں کا بھی ذکر کر دیا جائے جو اس سلسلے میں اب تک ہو چکی ہیں یا ہو رہی ہیں تو خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔

ایک محقق نے دو آدمیوں کو مسلسل ۱۱۵ گھنٹے تک بیدار رکھا اور مطلق سونے نہیں دیا۔ اس کے بعد دونوں کے دوران خون کو جانچا اور حرارت کا معائنہ کیا تو بالکل صحیح حالت میں پایا۔ اس محقق نے اس مشاہدہ سے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ نیند بالکل غیر ضروری چیز ہے جب انسان کام کرتے کرتے تھک جاتا ہے تو اس کے اعضا میں تھکن پیدا ہو کر اس کو نیند آجاتی ہے۔ اگر کسی مصنوعی طریقے سے اس تھکن کو دور کر دیا جائے تو نیند ایک غیر ضروری چیز ہو کر رہ جاتی ہے۔

بعض محققین کہتے ہیں کہ نیند دماغ میں ایک خاص قسم کی کیمیائی تبدیلی کا نتیجہ ہے۔ اور یہ کیمیائی تبدیلی ایک قسم کی برقی طاقت سے پیدا ہوتی ہے۔ لہٰذا اگر مصنوعی برقی قوت سے اس کیمیائی تبدیلی کا تدارک کیا جا سکے تو انسان نیند سے بے نیاز اور اس کی گرفت سے آزاد ہو سکتا ہے، چناں چہ ایک سائنس داں نے اسی اصول کے پیش نظر ایک آلہ بھی ایجاد کیا ہے۔ تھکے ہوئے اور نیند کے دلدادہ شخص کی کلائی سے اس آلہ کو ایک تار کے ذریعہ سے وابستہ کر کے دوسرا تار اس شخص کے سر سے لگا دیا جاتا ہے اور پھر اس آلہ میں لگے ہوئے بٹن کو دبا کر پندرہ منٹ تک اس شخص کے دماغ میں برقی رو پہنچائی جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ شخص بارہ چودہ گھنٹے تک نیند کی

ضرورت سے مستغنی ہو جاتا ہے۔ لیکن ہمارا خیال ہے کہ قدرتی نیند سے مستغنی ہو کر انسان قطعی اپنی صحت کو محفوظ نہیں رکھ سکتا۔ اس سلسلے میں جو بھی کوششیں ہو رہی ہیں، ان کے متعلق یہی کہا جا سکتا ہے "ایں خیال است و محال است و جنوں"

طبعی نیند طبعی نیند سے اطبا کی مراد وہ نیند ہے جس میں روح حیوانی بدن کے اندر جمع ہو کر راحت و سکون حاصل کرتی ہے، کیوں کہ روح ایک نہایت لطیف چیز ہے جو آسانی کے ساتھ تحلیل ہو جاتی ہے۔ اگر بیداری کا سلسلہ جاری رہے تو وہ یقیناً تحلیل ہو کر بالکل فنا ہو جائے۔ کیوں کہ بیداری کی حالت میں قوت نفسانی اپنے افعال کو (جو احساس اور اختیاری حرکات ہیں) پورے طور پر جاری رکھتی ہے، اور ان افعال کو جاری رکھنے والی چیز صرف روح کی حرکت ہے۔ حرکت روح کو تحلیل کرتی ہے اور روح نفسانی کا روح حیوانی سے زبردست تعلق ہے اس لیے روح حیوانی کو نیند میں اندرون بدن جمع ہونے کی ضرورت پیش آتی ہے تاکہ وہ بدل ما یتحلل ہی حاصل نہ کرے بلکہ سابقہ حالت کے مقابلے میں اس کی مقدار بھی زیادہ ہو جائے، کیوں کہ نیند کی حالت میں افعال کے باطل ہو جانے سے روح کا تحلل کم ہو جاتا ہے اور اس میں ہمہ وقت زیادتی ہوتی رہتی ہے۔

قیام صحت کے لیے اسی طبعی نیند کی ضرورت ہے اور یہی نیند صحت بخش نیند کہلاتی ہے۔ اسی سے جسم کی تھکن دور ہوتی ہے اور مطلوبہ راحت و سکون نصیب ہوتا ہے اور ہضم غذا اور پرورش بدن میں مدد ملتی ہے۔ لہٰذا ایک حافظ صحت شخص کے لیے ان ناموافق حالات اور مخالف اسباب کو دور کرنے کی ضرورت ہے جو اس صحت بخش حالت کے واقع ہونے میں خلل انداز ہوتے ہیں۔

ہمارے جسم کے بعض اعضا اس قسم کے ہیں کہ دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں ان کے ان کے افعال کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے، مثلاً دل اور جگر وغیرہ۔ لیکن نیند کی آرام دہ ساعتوں میں وہ بھی کسی قدر آرام حاصل کرتے ہیں، چناں چہ نیند کی حالت میں دل کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ جگر میں صفرا کی پیدائش گھٹ جاتی ہے۔ گردوں میں پیشاب بننے کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور نظام عصبی کا اکثر حصہ آرام و سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔

لیکن واضح رہے صحت بخش نیند اسی وقت حاصل ہوتی ہے جب کہ انسان پورے طور پر تن درست ہو، نیند میں خلل اندازی کرنے والا کوئی سبب موجود نہ ہو، نیز تمام اعضا میں استرخا ہو اور وہ آرام و سکون حاصل کرنے کے لیے آمادہ ہوں۔

اگر جسم میں کوئی مرض موجود ہو، نظام عصبی میں کسی قسم کا اشتعال ہو یا خون صاف نہ ہو تو یہ چیزیں یقیناً صحت بخش نیند کے حصول میں خلل انداز ہوں گی۔ رات کو دیر ہضم غذا، شکم پری، بدہضمی، قبض، پیٹ میں ریاح کی کثرت، محرک چیزوں کا استعمال مثلاً چائے اور قہوہ نوشی، گوشت، شکر اور نشاستہ دار غذاؤں کا کثرت استعمال، تمباکو نوشی، مخدرات اور منومات کے استعمال کی عادت ایسے اسباب ہیں جن کو نیند کے لیے غیر موافق اور خلل انداز کہا جا سکتا ہے۔ ان کے علاوہ جب خون صاف نہیں ہوتا اور کیمیائی حالت بدل جاتی ہے، جیسا کہ بخار، گٹھیا، نقرس وغیرہ امراض میں خون کے اندر زہریلے مواد مل جاتے ہیں تو انسان صحت بخش نیند سے محروم ہو جاتا ہے۔ رنج و غم، فکر و تردد اور شور و غل بھی آرام دہ اور تسکین بخش نیند میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔

سونے کا بہترین وقت اگرچہ سونے کے لیے بہترین وقت وہی ہے، جب کہ اس کی ضرورت محسوس ہو اور جس کی طرف ہم گزشتہ صفحات میں اشارہ کر چکے ہیں یعنی "جب کسی کو تھکن محسوس ہو تو وہ سو جائے اور جب خوب آرام حاصل کر چکے تو بیدار ہو جائے۔" لیکن ہمارا انضباط اوقات اور طرز معاشرت اس کی اجازت نہیں دے سکتا اور ہم اس کے لیے ایک قاعدہ مقرر کرنے اور اس کا پابند ہونے کے لیے مجبور ہیں۔ اس کے علاوہ جب ہم دن اور رات پر نظر ڈالتے ہیں اور قدرت کی کارفرمائیوں کو دیکھتے ہیں تو اپنے آپ کو اس فیصلے کے لیے مجبور پاتے ہیں کہ خدا نے دن کام کے لیے بنایا ہے اور رات آرام کے لیے۔ شام کے ہوتے ہی شفق کی سرخی درحقیقت اس خطرے کا اظہار کر رہی ہے کہ اب کام کا جاری رکھنا تن درستی کے لیے خطرناک ہے اور آرام و آسائش کی ضرورت ہے، چوپائے اپنے ٹھکانوں پر آرام کے لیے پہنچ جاتے ہیں، پرندے دن بھر کی دوڑ دھوپ کے بعد اپنے گھونسلوں کا راستہ اختیار کرتے ہیں حتیٰ کہ رات کے درمیانی سنسان حصے میں ایسی ساعتیں بھی دیکھی جا سکتی ہیں جن میں خود رات آرام و سکون کرتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ غرض سونے کے لیے ہر لحاظ سے رات کا وقت بہتر ہے، گرمیوں میں رات کے نو بجے سو کر صبح ۵ بجے سے پہلے بیدار ہو جائیں۔ سردیوں میں رات کے دس بجے سو کر صبح چھ بجے سے پہلے ہی اُٹھ جائیں۔

اگرچہ تہذیب جدید کے دلدادہ رات کو دیر سے سونا اور صبح کو دیر سے اُٹھنے کو موجب صحت بتاتے ہیں، لیکن ہمارے نزدیک

جلدی سونا اور علی الصباح اٹھ بیٹھنا ہی قیامِ صحت کے لیے مناسب ہے۔

سونے کی جگہ اگرچہ ہر شخص اور ہر قوم کے طرزِ معاشرت پر نظر ڈالتے ہوئے سونے کی جگہ کی تعیین دشوار ہے۔ تاہم یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ زمین پر سونے کے بجائے تخت یا پلنگ پر سونا بہتر ہے، تخت کے مقابلے میں پلنگ بہتر ہے۔ نیچے کی منزل کے بجائے اوپر کی منزل پر سونا اچھا ہے۔ گرمیوں کے زمانے میں کھلی ہوئی چھت یا کھلے میدان میں سونے میں بھی مضائقہ نہیں ہے۔ لیکن مرطوب اور ملیریائی مقامات اور موسمِ برسات میں اور شبنم کے گرنے کے زمانہ میں کھلی چھت یا کھلے میدان میں سونا قطعی مناسب نہیں ہے۔ سردیوں میں سونے کے لیے جو کمرہ منتخب کیا جائے وہ کشادہ اور روشن ہو جس میں تازہ اور صاف ہوا کی آمد و رفت اچھی طرح ہو، روشنی آنے میں بھی کوئی چیز حارج نہ ہو۔ ہوا کے تیز جھونکوں سے محفوظ رہنے کے لیے دروازوں کے سامنے نہ سوئیں اگر کمرے کے دروازے بند کر کے سوئیں تو روشن دان اور کھڑکیاں ہوا اور روشنی کے لیے کھلے رکھیں۔

سونے کے آداب و قواعد سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھانا کھا کر فارغ ہو جائیں اور کم از کم ایک گھنٹہ پہلے اپنے دماغ سے ہر طرح کے فکر و تردد کو دور کر دیں اور طبیعت کو یکسو کر کے نہایت سکون کی حالت میں آرام دہ چارپائی پر صاف اور ملائم بستر بچھا کر ایک پہلو پر لیٹ جائیں۔ دائیں پہلو پر زیادہ اور بائیں پہلو پر کم لیٹیں، چت ہرگز نہ سوئیں۔ چت سونے سے پیٹ کی غذا پیٹ کی رگوں پر دباؤ ڈالتی ہے جس سے ان رگوں کے دورانِ خون میں خلل پڑتا ہے جس سے خوابہائے پریشاں نظر آ کر نیند اُچاٹ ہو جاتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو چت سونے سے احتلام ہو جاتا ہے اور اس عادت کو بدل دینے سے احتلام کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔ سوتے وقت ہاتھ پاؤں یا کمر کو سکیڑ کر سونا بھی مناسب نہیں ہے۔ سوتے وقت سر کو بہت اونچے تکیے پر رکھنا یا بہت نیچا رکھنا بھی نیند میں خلل اندازی کا موجب ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر سر کے نیچے بہت اونچا تکیہ رکھا جاتا ہو تو گردن کے عضلات میں تناؤ پیدا ہو کر اس میں بل پڑ جاتا ہے اور گردن دکھنے لگتی ہے، البتہ اگر سر میں ضربانی کیفیت ہو اور اس وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو اس کیفیت کو دور کرنے کے لیے سر کے نیچے اونچا تکیہ رکھا جا سکتا ہے تاکہ دماغ کی طرف دورانِ خون کم ہو کر نیند آ جائے۔ تکیہ نرم ہو، سخت تکیے پر سر رکھنے سے رگوں پر دباؤ پڑتا ہے اور خون کے دوران میں خلل پڑ جاتا ہے اور نیند میں فتور پیدا ہو جاتا ہے۔

نیند لانے کی تدبیریں رنج و غم، فکر و تردد اور غصّہ کی حالت میں صحت بخش اور طبعی نیند کا آنا تقریباً ناممکن ہے، کیوں کہ ان نفسانی جذبات کی وجہ سے اعصاب میں تمدد پیدا ہوتا ہے اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، حالاں کہ نیند لانے کے لیے اعصاب و عضلات کے استرخا اور خون کے دباؤ میں کمی ہونے کی ضرورت ہے۔ اس لیے اگر نیند نہ آنے کا سبب مذکورۂ بالا نفسانی عوارض ہوں تو ان کو دور کر دینے ہی سے نیند آ سکتی ہے۔ اگر نیند تکلیف سے آتی ہو اور مذکورہ اسباب میں سے کوئی اس کا سبب ہو تو اس کو دور کر دینا چاہیے اور اپنے جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا چھوڑ کر نہایت سکون سے چت لیٹ جانا چاہیے۔ بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ کر پھیلا دو، اس کے بعد جسم کے دوسرے عضلات کو بھی یکے بعد دیگرے ڈھیلا چھوڑ دو، اور جب نیند آتی ہوئی محسوس ہو تو دائیں کروٹ پر سو جاؤ۔ اس کے علاوہ طبیعت کو بعض اسبابِ تفریح کی طرف مائل کرنے مثلاً قصے کہانیوں اور گانا سننے اور کسی پُر فضا مقام کا تصور کرنے سے بھی نیند آ جاتی ہے۔ علاوہ ازیں سوتے وقت مٹھی چاپی کرنے، آنکھیں بند کر کے اوپر کی طرف پھیرنے، سو تک گننے، خصوصاً سو سے ایک تک اُلٹا گننے سے بھی نہ آنے والی نیند آ جاتی ہے۔ اگر جسم میں تھکن غیر معمولی ہو اور اس وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو نیم گرم پانی کے غسل سے اس کا تدارک ہو جاتا ہے اور نیند اچھی طرح آ جاتی ہے۔ بعض لوگ کھانا کھانے کے تین گھنٹے بعد ایک گلاس گرم دودھ کا پینے سے مزے کی نیند لینے لگتے ہیں۔

نیند اور منوّم ادویّہ نیند لانے کے لیے افیون، کلورل ہائیڈریٹ، برومائیڈز وغیرہ کا استعمال بغیر اشد ضرورت کسی طرح مناسب نہیں ہے اس قسم کی دوائیں دماغ کے اہم عصبی مراکز کو مفلوج کر کے نیند لایا کرتی ہیں، لہٰذا ان کے استعمال سے فوری طور پر نیند ضرور آ جاتی ہے لیکن ان کے بار بار کے استعمال سے فائدہ کے بجائے نقصان پہنچتا ہے اور ایسا نقصان پہنچتا ہے کہ اس کا تدارک دشوار ہوتا ہے۔ بعض لوگ نیند لانے کے لیے مختلف قسم کی شرابیں استعمال کرتے ہیں۔ یہ بھی صحت کے لیے نہایت مضر تدبیر ہے اور ان سے پرہیز کرنا ہی بہتر ہے۔ بعض عورتیں اپنی مصروفیتوں کی وجہ سے اپنے بچوں کو سلانے کے لیے افیون کھلا دیتی ہیں، یہ بہت بُری بات ہے۔ بچے کو افیون قطعی نہیں دینی چاہیے۔ بعض عورتیں اپنی ناواقفیت سے اپنے بچے کو زیادہ مقدار میں افیون کھلا کر ہمیشہ کے لیے سلا دیتی ہیں، اور کفِ افسوس مل کر رہ جاتی ہیں ✦

امراضِ قلب

۶

ازجناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی لاہور

قلب کے عضوی امراض کا تذکرہ میں گزشتہ اشاعتوں میں کر چکا ہوں۔ اب اس سے پہلے کہ میں قلب کے ان امراض کا بیان کروں جن کا تعلق اس کی ساخت کے ساتھ نہیں بلکہ افعال کے ساتھ ہے۔ میں مناسب سمجھتا ہوں کہ قلب اور خون کے متعلق چند ضروری متعلقہ امور کا تذکرہ کر دوں۔

قلب دل چار خانوں پر مشتمل ہے۔ اوپر کے دو خانوں کو اذنین اور نیچے کے دو خانوں کو بطنین کہتے ہیں۔ جب دل میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو پہلے ہر دو اذنین ایک ساتھ سکڑتے ہیں۔ اور فوراً بعد ہر دو بطنین میں سکڑن پیدا ہوتی ہے اس کے بعد ایک وقفہ ہوتا ہے جس میں قلب پھر خون سے پُر ہونے لگتا ہے۔

قلب میں سکڑن پیدا ہو تو اس حالت کو انقباض (Systole) کہتے ہیں۔ وقفہ کی حالت میں جب عضلات قلب ڈھیلے ہو جاتے ہیں تو اس حالت کو انبساط (Diastole) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ چناں چہ حرکتِ قلب سے دو انقباض پیدا ہوتے ہیں جنھیں اصطلاح میں انقباض اذنین (Auricular Systole) اور انقباض بطنیں (Ventricular Systole) کہتے ہیں۔ پھر وقفہ پیدا ہوتا ہے جس میں ہر دو خانے ڈھیلے ہو کر پھیلتے ہیں گویا یہ حالت انبساط ہے۔ بطنین قلب کی بہ نسبت اذنین قلب کے انقباض کا عرصہ تھوڑا اور انبساط کی مدت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ قلب کے ہر اذن میں اس کا لیفی نظام علیحدہ علیحدہ پایا جاتا ہے جو دوسرے عضو کے لیفی نظام سے یکسر الگ تھلگ ہوتا ہے۔

قلب کے انقباض وانبساط کی مدت قلب کے انقباض وانبساط کی مدت کا مندرجۂ ذیل جدول اس حالت میں لیا گیا ہے جب ایک جوان آدمی کی نبض کی ضربات ۷۰ فی منٹ ہوں گویا وہ آرام وسکون کی حالت میں ہو۔

بطنین کے انقباض کی مدت ۳۶۹ء سیکنڈ

بطنین کے انبساط اور وقفہ کی مدت ۴۸۳ء سیکنڈ

اذنین کے انقباض کی مدت ۱۷ء سیکنڈ

اذنین کے انبساط اور وقفہ کی ۶۲۸ء سیکنڈ۔

ماہر ویبر وت نے بیان کیا ہے کہ قلب کے ہر انقباض پر بطنین قلب سے بدن کے وزن کا ۱/۴۰۰ خون شریانوں کی طرف جاتا ہے گویا جس شخص کا وزن ۱۰۵ پونڈ ہو اس کے قلب کے ہر انقباض سے ۶ اونس خون قلب سے شریانوں کی طرف جاتا ہے۔

قلب کیوں حرکت کرتا ہے؟ (۱) ہالر نے سنہ ۱۷۵۷ء میں معلوم کیا کہ حرکاتِ قلب کا تعلق نظامِ عصبی کے ساتھ نہیں اور اگر قلب کو تمام عصبی علائق سے علیحدہ بھی کر دیا جائے تب بھی یہ حرکت کرتا رہتا ہے۔ چناں چہ بعد کی تحقیق سے بھی یہی پتہ چلا کہ نظامِ عصبی صرف قلب کی حرکات کو منظم رکھتا ہے لیکن اس کی انقباضی وانبساطی حرکت سے بالکل بے تعلق ہے غرض قلب ایک متحرک بالذات عضو ہے۔

(۲) ماہر ریمارک اور والکمان نے سنہ ۱۸۴۸ء میں بیان کیا کہ خود قلب کی ساخت میں ایسے عصبی خلیات موجود ہیں جس کی وجہ سے وہ حرکت کرتا رہتا ہے اسے Neurogenic Theory کہتے ہیں۔ اسی طرح بعض ماہرین نے یہی بیان

کیا ہے کہ قلب کے عضلی النسجہ میں بذاتِ خود حرکت کی استعداد موجود ہے جس کی وجہ سے دل ایک انتظام کے ساتھ حرکت کرتا رہتا ہے اسے Myogenic Theory کہتے ہیں۔

(۳) قدیم اطبّا مثلاً بقراط، ارسطو اور جالینوس قلب کی حرکت کی وجہ روح قرار دیتے تھے، لیکن اس خیال کی تغلیط ہاروے نے سنہ ۱۶۲۸ء میں کی۔

(۴) وبلیز کا خیال تھا کہ حرکتِ قلب پر مخیخ دماغ حکومت کرتا ہے چناں چہ جو زور مخیخ میں پیدا ہوتی ہے وہ عصب رئوی معدی (دیگس نرو) کے ذریعہ سے دل میں پہنچتی ہے اور اسے حرکت دیتی ہے۔

(۵) بورتیھ نے ان سب سے ایک مختلف نظریہ پیش کیا اور بیان کیا کہ عصبی عصیر (Succus Spiritous) جو نظام عصبی میں تیار ہوتی رہتی ہے قلب کی طرف آنے والے اعصاب کے ذریعہ سے جب قلب میں پہنچتی ہے تو اس تاثیر سے قلب کے ریشے پھیلنے اور سکڑنے لگتے ہیں۔

(۶) بیجٹ نے سنہ ۱۸۴۴ء میں معلوم کیا کہ قلب میں عصبی عقود موجود ہیں اور یہی عقود حرکاتِ قلب کی ذمہ دار ہیں اور ان کی وجہ سے قلب کی حرکت ایک دفعہ شروع ہو کر منظم رہتی ہے۔

(۷) حرکتِ قلب کے متعلق تازہ ترین نظریہ ہے کہ خون میں جو غیر عضوی نمکیات اور غیر قناتی غدد کے افرازات ہوتے ہیں وہی اس کی حرکت کا باعث ہیں۔

حرکتِ قلب کا نظریہ متعلقہ اعصاب ماہرین کسشنے، کرونیکر اور وال کسان نے یہ امر بنا بر تجربہ (Neurogenic Theory) ثابت کیا ہے کہ قلب کی حرکت کا باعث وہی مختلف عصبی عقود ہیں جو قلب کے اپنے جرم میں موجود ہیں اور یہ قلب کی حرکت اس کے اپنے اعصابی خلیات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جنھیں اصطلاح میں (Autcmatic Motor Centre of the Heart) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ غرض اس بات کی کوئی اتفاق دلیل موجود نہیں کہ قلب کی حرکت نظام عصبی کے ساتھ متعلق ہے۔

حرکتِ قلب کا نظریہ متعلقہ عضلۂ قلب دوسرا نظریہ جو گاس کل اور انگل مان نے پیش کیا ہے یہ ہے (The Mygenic Theory) کہ عضلۂ قلب میں ذاتی طور پر قوتِ حرکت موجود ہے اور اذینین قلب میں یہ قوت بہت زیادہ ہے جہاں سے یہ حرکت بطینین قلب میں پھیلتی ہے۔ چناں چہ ان ماہرین نے تحقیق کیا ہے کہ قلب کے اذینین اور بطینین میں کوئی عضلاتی تعلق موجود نہیں۔ لیکن بعد کی تحقیق سے معلوم ہوا کہ عضلاتی نسیجوں کا ایک بنڈل اذینین و بطینین قلب کے درمیان موجود ہے جس میں عصبی ریشے بھی پائے جاتے ہیں۔ بہر حال یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ قلب کی حرکت اس کی ذاتی اور اندرونی تحریک سے پیدا ہوتی ہے۔

لڈوگ، میرونوائز اور رنجر دغیرہ ماہرین نے یہ نظریہ پیش کیا ہے کہ غیر قناتی غدد کے افرازات اور خود عضلۂ قلب کے اپنے افرازات قلب کی حرکت کو قائم رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ سوڈیم، پوٹاسیم اور کیلسیم کے نمکیات جو خون کی رو میں موجود ہیں قلب میں حرکت کی تحریک پیدا کرتے ہیں۔ چناں چہ ان ماہرین نے مینڈک اور دوسرے ادنیٰ حیوانات کے قلب کو نکال کر اسے سوڈیم کلورائیڈ، پوٹاسیم کلورائیڈ اور کیلسیم فاسفیٹ کے محلول میں رکھ دیا اور وہ کئی گھنٹوں تک برابر حرکت کرتے رہے۔ اس محلول کا تناسب درج ذیل ہے۔

سوڈیم کلورائیڈ ۰.۷ فی صدی
پوٹاسیم کلورائیڈ ۰.۰۳ فی صدی
کیلسیم کلورائیڈ ۰.۰۲۵ فی صدی

اس محلول کو Ringer Solution کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

انسان کے قلب کو متحرک رکھنے کے لیے مندرجۂ ذیل محلول نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ بشرطیکہ ایسے مریض کو آکسیجن بھی وافر مقدار میں ملتی رہے۔

سوڈیم کلورائیڈ ۰.۹ فی صدی، کیلسیم کلورائیڈ ۰.۰۲۴ فی صدی، پوٹاسیم کلورائیڈ ۰.۰۴۲ فی صدی، ڈیکسٹروس ۰.۱ فی صدی

اِن تکیات کے محلول میں دودھ پلانے والے جانوروں کا قلب کئی گھنٹوں تک زندہ رہ سکتا ہے اور برابر حرکت کرتا رہتا ہے جس سے یہ امر اظہر من الشمس ہے کہ خون کے یہی تکیات قلب کی حرکت کو برقرار رکھتے ہیں۔

نوٹ:۔ اوپر بیان کیے ہوئے محلول کا وریدی احتقان ہیضہ، جریان خون اور کول گیس کے تسمم وغیرہ کی حالت میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ اس عملیہ سے مریض تلف ہونے سے بچ جاتا ہے اور قلب کی حرکت منظم ہو جاتی ہے۔

اب ان تکیات کے افعال بھی سُن لیجیے:۔

سوڈیم کلورائیڈ (نمک خوردنی) ہمارے خون اور لمف میں ۵ سے ۹، فی صدی موجود ہے اور خون کے دباؤ کو قائم رکھتا ہے اگر خون اس سے محروم کر دیا جائے تو قلب کی حرکات فوراً سست اور بطی ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح کیلسیم اگرچہ خون میں کم مقدار میں موجود ہے لیکن یہ جزو بھی قلب کے انقباض کے لیے لازمی ہے۔ اور اگر یہ جزو خون سے مفقود ہو جائے تو قلب میں نہایت شدید انقباض پیدا ہونے لگتا ہے جسے اصطلاح میں Calcium Rigor کہتے ہیں۔

پوٹاسیم کلورائیڈ قلب کی انبساطی حالت کے لیے ضروری ہے اور یہ جزو قلب کی دیواروں کو ڈھیلا کرتا ہے۔ چناں چہ اگر اس جزو کو دوران خون میں زیادہ کر دیا جائے تو قلب میں سکڑنے کی طاقت زائل ہو جاتی ہے اور قلب کی حرکت بند ہو کر موت واقع ہو جاتی ہے۔ اسے اصطلاح میں Potassium Inhibition کہتے ہیں۔ گویا کیلسیم کا جزو قلب کو سکیڑتا اور سوڈیم اور پوٹاسیم کا جزو اسے پھیلاتا ہے۔

حرکت قلب کی طبعی کیفیت حرکت قلب کی طبعی کیفیت یہ ہے کہ پہلے اذنین قلب سکڑتے ہیں پھر بطنین قلب محققین نے یہ معلوم کرنے کی انتہائی کوشش کی ہے کہ اذنین کے کس مقام سے یہ انقباض شروع ہوتا ہے لیکن یہ امر اس قدر مسلم ہے کہ یہ انقباض قلب کے دائیں اذن کی دیوار سے شروع ہوتا ہے اس مقام کو اصطلاح میں Sino-auricular Node کہتے ہیں۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ قلب کے جب اس حصہ کو گرم کیا جائے یا سرد کیا جائے تو قلب کی حرکات میں بھی اسی نسبت سے تغیر رونما ہو جاتا ہے لیکن اگر اس حصۂ قلب کو چھوڑ کر اس کے بطنین یا اذنین کے ملحقات یا بائیں اذن کو گرم یا سرد کیا جائے تو قلب کی حرکت پر اس کا کوئی اثر ظاہر نہیں ہوتا۔

قلب کی طبعی حرکات قلب کی طبعی حرکات اندرون بدن تغیرات اور بیرونی تاثرات سے بھی متاثر ہوتی رہتی ہیں چناں چہ ہم حرکت قلب کے تغیرات کو تین طرح پر تقسیم کر سکتے ہیں۔

(۱) دوران خون کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے قلب کی طبعی حرکت۔

(۲) قلب کے مانع حرکت اور ممد حرکت اعصاب کے اثرات۔

(۳) خون کے کیمیائی تغیرات کا حرکت قلب پر اثر۔

جب ہم قلب کی حرکت کو طبعی کہتے ہیں تو اس سے ہماری مراد ایسی کیفیت سے ہوتی ہے جو ایک جوان کی حرکت قلب میں بحالت ذہنی و جسمانی سکون پائی جاتی ہے۔ چناں چہ اس حالت میں قلب اوسطاً ۷۰ بار فی منٹ حرکت کرتا رہتا ہے لیکن عورتوں میں یہ حرکت ۷۸ سے ۸۰ بار فی منٹ ہوا کرتی ہے۔ بعض اشخاص کے قلب کی طبعی حرکت کم از کم ۵۰ اور زیادہ سے زیادہ ۹۰ بار فی منٹ بھی دیکھی گئی ہے اور یہ حالت انفرادی طور پر طبعی حالت میں شمار ہوتی ہے۔ عورتوں کی نسبت مردوں اور قدآور آدمی کی بہ نسبت پستہ قد اشخاص کے قلب کی حرکت زیادہ سست ہوتی ہے چناں چہ بعض ماہرین ضربات قلب سے آدمی کے قد کا پتہ لگا لیتے ہیں۔

جانوروں میں جس قدر کسی جانور کی جسامت چھوٹی ہوگی اسی قدر اس کے قلب کی حرکت زیادہ تیز ہوگی اور جس قدر کسی جانور کی جسامت اور قد و قامت بڑی ہوگی اسی قدر اس کے قلب کی حرکت بھی سست ہوگی۔ چناں چہ یہ حقیقت اس جدول سے واضح ہو سکتی ہے۔

ہاتھی کے قلب کی حرکت فی منٹ ۲۵ سے ۲۸

گھوڑے اور بیل کے قلب کی حرکت فی منٹ ۳۶ سے ۵۰

بھیڑ اور بکری کے قلب کی حرکت فی منٹ ۶۰ سے ۸۰

کتے اور بھیڑیے کے قلب کی حرکت فی منٹ ۱۰۰ سے ۱۲۰
خرگوش اور لومڑی کے قلب کی حرکت فی منٹ ۱۵۰
چوہے کے قلب کی حرکت فی منٹ ۷۰۰
کنیری اور چڑیا کے قلب کی حرکت فی منٹ ۱۰۰۰

گویا جس قدر چھوٹا جانور ہوگا اسی قدر اس کی انسجہ جسم میں آکسیجن زیادہ خرچ ہوگی اور اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے قلب میں زیادہ حرکت پیدا ہوگی۔

حرکتِ قلب اور عمر متذکرۂ بالا اصول کے ماتحت کم سنی اور بچپن میں انسان کے قلب کی حرکت سب سے زیادہ ہوتی ہے پھر جوں جوں عمر بڑھتی ہے اس حرکت کی تعداد کم ہوتی جاتی ہے یہاں تک کہ جوانی میں آکر سب سے کم ہو جاتی ہے۔ بڑھاپے کی آمد کے ساتھ یہ حرکت پھر بڑھنے لگتی ہے۔ چناں چہ ذیل کا نقشہ اس حرکت کے تغیرات کو ظاہر کرتا ہے۔

نومولود کی حرکت قلب	۱۴۰	بار	فی منٹ
کم سن بچے کی حرکت قلب	۱۲۰	〃	〃
بچپن میں حرکت قلب	۱۰۰	〃	〃
نوجوانی میں حرکت قلب	۹۰	〃	〃
جوانی میں حرکت قلب	۷۵	〃	〃
آغاز بڑھاپے میں حرکت قلب	۷۰	〃	〃
بڑھاپے میں حرکت قلب	۸۰	〃	〃

اعصاب معاون و مانع حرکتِ قلب کا اثر حرکتِ قلب میں جو تبدیلیاں اور تغیرات یکایک پیدا ہوتے ہیں ان میں اعصاب حس کی تحریکات کو بہت بڑا دخل ہے، چناں چہ یہ اعصاب کبھی تو قلب کی حرکت کو سست کر دیتے ہیں اور کبھی تیز۔ چناں چہ ذہنی کیفیات اور احساسات سے قلب کی حرکت فی الفور متاثر ہونے لگتی ہے، مثلاً غصہ، غضب، جوش اور افروختگی کی حالت میں یہ حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ شرمندگی، ندامت پیار اور محبت وغیرہ کی حالت میں یہ حرکت سست پڑ جاتی ہے اس کی وجہ معاون ومانع حرکتِ قلب اعصاب کا مجموعی فعل ہے۔

(۲) اسی طرح کھانا کھانے کے بعد قلب کی حرکات زیادہ ہو جاتی ہیں اور ضرباتِ قلب میں زیادہ قوت آجاتی ہے۔

(۳) جب شریانی خون کا دباؤ کم ہو تو حرکتِ قلب زیادہ تیز ہو جاتی ہے اور جب یہ دباؤ زیادہ ہو تو حرکت قلب سست ہو جاتی ہو۔ چناں چہ صدماتِ جراحیہ میں جب خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے تو نبض میں تیزی آجاتی ہے۔

(۴) ورزش جسمانی سے بھی قلب کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ یہاں تک کہ تبدیلی وضع سے بھی حرکت قلب پر اثر پڑتا ہے مثلاً لیٹے ہوئے آدمی کو اگر بیٹھنے کے لیے یا اٹھ کر چلنے کے لیے کہا جائے تو اس سے بھی قلب کی حرکت تیز ہو جاتی ہے جب انسان کھڑا ہو تو اس کے قلب کی حرکت ۸۰ بار فی منٹ، جب بیٹھا ہو تو ۷۰ بار فی منٹ اور جب لیٹا ہوا ہو تو ۶۶ بار فی منٹ ہوا کرتی ہے۔

(۵) ورزش کے علاوہ ایسی تمام مشقت سے بھی جس کی عادت نہ ہو شلاً دوڑنے یا پھاندنے کا کام، قلب کی حرکت نمایاں طور پر تیز ہو جاتی ہے اور دیر تک تیز رہتی ہے۔

(۶) دم گھٹنے کی حالت میں یا جب خون میں کاربن ڈائی اوکسائڈ زیادہ اور اوکسیجن کم ہو جاؤ تو پہلے قلب کی حرکت تیز پھر سست اور بالآخر ساقط ہو جاتی ہے۔

ترکیب خون اور اس کے خواص میں تبدیلی آنے سے حرکت قلب پر اثر سب سے پہلی چیز جو اس سلسلہ قابل غور ہے وہ حرارتِ بدن ہے۔ چناں چہ حرارت بدن جوں جوں بڑھتی ہے قلب کی حرکت بھی تیز ہوتی جاتی ہے یہاں تک کہ ایک حد پر پہنچ جاتی ہے لیکن جب حرارتِ بدن اس حد سے بھی تجاوز کر جاتی ہے تو حرکتِ قلب میں کمی آنے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ قلب کی حرکت بند ہو کر موت واقع ہو جاتی ہے۔

(۲) اٹروپین، ڈیجی ٹیلس، تمباکو، پوٹاسیم سالٹ اور کئی دوسرے زہر ایسے ہیں جنھیں اگر دوران خون میں شامل کر دیا جائے تو حرکتِ قلب پران کا گہرا اثر پڑتا ہے۔

(۳) سمیاتِ بطنیہ نیز خون اگر کسی متعدی مرض کے زہر سے سم آلود ہو تو بھی حرکتِ قلب سُست ہوجاتی ہے۔

خون جسم کے اندر سیال خون شرائین اور اوردہ کے خول کے اندر چکر کاٹتا رہتا ہے اور یہ دوران حرکتِ قلب کی وجہ سے زندگی میں جاری وساری رہتا ہے۔

خون کے افعالِ حیات (۱) خون ایک ایسا سیال ہے جو جسم کی تمام ساختوں کی پرورش کرتا ہے۔ جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ ہضم ہونے کے بعد خون میں تبدیل ہوجاتی ہے پھر یہ خون بدن کی تمام قریب وبعید ساختوں اور بافتوں کی پرورش کرتا ہے۔

(۲) خون ہی پھیپھڑوں سے آکسیجن کو لے کر اسے بدن کی تمام انسجہ تک پہنچاتا ہے۔

(۳) خون ہی بدن کی ساختوں کے غذائی فضلات کو جمع کر کے انھیں ابرازی راستوں پر لاڈالتا ہے۔

(۴) خون ہمارے غدد غیر قناتی کے مقامی افرازات کو لے کر تمام بدن میں پھیلا دیتا ہے۔

(۵) خون بدن میں حرارت اور آبی اجزا کے تناسب کو قائم رکھتا ہے۔ وغیرہ۔

امور متذکرۂ بالا سے ظاہر ہے کہ خون کی کیفیت اور اس کے افعال کو سمجھنا کس قدر اہمیت رکھتا ہے۔

خون کی ساخت ترکیبی خون ایک سیال مادّے پر مشتمل ہے جسے جبلہ یا سیال دموی (Plasma) کہتے ہیں۔ اس سیال میں لاتعداد خوردبینی اجسام تیرتے رہتے ہیں جنھیں کریات دموی (Blood Corpuscles) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ان کریات کی تین بڑی قسمیں ہیں۔

(۱) کریات الحمرا (Erythrocytes or Red Corpuscles)

(۲) کریات البیضا (Leucocytes or White Corpuscles)

(۳) اقراص خون (Blood Plates)

انسان کے سیال دموی کو ان کریات سے جُدا کر کے اگر خوردبین کے نیچے دیکھیں تو ایک یکساں بے رنگ سیال طبقوں کی صورت میں دکھائی دیتا ہے اور اگر اسے امتحانی نلی میں ڈال کر دیکھیں تو اس کا رنگ زردی مائل یا سبزی مائل نظر آتا ہے یہ خصوصیت صرف انسانی خون کی ہے کیوں کہ ادنیٰ حیوانات مثلاً بلی اور کتے میں یہ بالکل بے رنگ اور پانی کی طرح شفاف ہوتا ہے۔

خون کے رنگ کی سرخی سیال خون کی وجہ سے نہیں ہوتی بلکہ سرخ کریاتِ خون کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جو اس سیال میں معلق موجود رہتے ہیں۔ سیال خون (مصل) اور کریاتِ خون کی نسبت تقریباً دو میں ایک کی ہوا کرتی ہے۔

مصل خون خون جب رگوں یا شریانوں سے خارج ہو کر باہر آتا ہے تو جم جاتا ہے اور خون کا یہ تھکہ جب منجمد ہو کر سکڑتا ہے تو اس سے ایک صاف سیال علیحدہ ہوجاتا ہے جسے مصل خون (Blood Serum) کہتے ہیں۔ مصل اور سیال دموی بظاہر یکساں معلوم ہوتے ہیں لیکن اپنی ساخت اور ترکیب کے لحاظ سے مختلف ہیں۔ گویا یوں سمجھنا چاہیے کہ مصل تو خون کا وہ حصہ ہے جو انجمادِ خون کے بعد علیحدہ ہوجاتا ہے اور سیال دموی وہ سیال ہے جو خون کے انجماد کے بغیر خون کے ساتھ دورہ کرتا رہتا ہے۔ چناں چہ اگر تازہ خون کو فی الفور زور دار ہاتھوں سے بلوئیں تو اس کی فائبرین باریک ریشوں کی صورت میں بلونی پر جم جائے گی اور باقی ماندہ سیال دموی کو "خون بلافائبرین" کہیں گے (اب اس خون میں انجماد کی طاقت باقی نہیں اور ہم اسے سیال دموی کہتے ہیں۔

خون کا ردّعمل (ری ایکشن) خون اور خون کے مصل (سیرم) کا ردّعمل قلوی ہوتا ہے۔ لیکن زیادہ صحیح تحقیقات سے معلوم ہوا ہو کہ بدن کے تمام سیال متعادل (نیوٹرل) ہوتے ہیں ہاں اس قدر مسلم ہے کہ خون حموضت (ایسڈٹی) کو فنا کر دیتا ہے اور یہ اس کا ایک طبعی خاصہ ہے۔

استحالۂ غذائی (Metabolism) میں انسجۂ بدن کے اندر کئی ایک حموضات پیدا ہوتے رہتے ہیں جو ممکن تھا کہ خون کو ترش بنا دیتے لیکن قدرتِ کاملہ نے یہ انتظام فرما رکھا ہے کہ سیالِ خون کے کاربونیٹ اور فاسفیٹ فوراً ہی اس حموضت کو قلوی اجزا میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس حموضت کو دور کرنے میں بدن کے دو بڑے اعضا بھی اعانت کرتے ہیں۔ اوّل پھیپھڑے جو عمل تنفس کے

کے ذریعے کاربن ڈائی اوکسائڈ کو خارج کرتے رہتے ہیں اور خون میں یہ فضلات جمع نہیں ہونے دیتے اور دوسرے گردے جو خون کو بیتزابی مواد کو براہ بول خارج کرتے رہتے ہیں۔

خون کا وزن مخصوص (Specific Gravity) یہ ایک جوان شخص کے خون کا وزن مخصوص ۱.۰۴۱ سے ۱.۰۶۷ ہوتا ہے یا یوں سمجھنا چاہیے کہ حالت صحت میں خون کا وزن مخصوص ۱.۰۵۵ ہوتا ہے۔ اس امر کو معلوم کرنے کے لیے خون کی معینہ مقدار کے وزن کا مقابلہ اسی قدر پانی کی مقدار سے کیا جاتا ہے۔

خون کا وزن مخصوص دریافت کرنے کا دوسرا طریقہ Hammerschlag کا ہے اس میں کلوروفارم اور بنزول کا اس طرح مکسچر بنایا جاتا ہے کہ اس کا وزن مخصوص ۱.۰۵۵ ہو جائے۔ پھر اس میں ایک قطرہ خون ڈالتے ہیں اگر خون تیرنے لگے تو وزن مخصوص ہلکا ہے اگر تہ میں چلا جائے تو زیادہ اور اگر معلق ہو جائے تو درست۔

بہرحال عمر اور صنف کے ساتھ خون کا وزن مخصوص بدلتا رہتا ہے۔ اسی طرح کھانا کھانے کے بعد اس کا وزن مخصوص کم ہو جاتا ہے اور ورزش کرنے کے بعد بڑھ جاتا ہے۔ پھر دن کے وقت آہستہ آہستہ کم ہوتا رہتا ہے اور رات کے وقت آہستہ آہستہ بڑھتا رہتا ہے۔ انفرادی طور پر بھی اس میں کم وبیش تغیر پایا جاتا ہے۔

خون کے کریات کا وزن مخصوص پلازما (آب خون) سے کچھ زیادہ ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ جب خون بدن سے باہر بہتا ہے تو خون کے کریات فوراً تہ نشین ہو جاتے ہیں اور آب خون علیحدہ اوپر تیرنے لگتا ہے

سُرخ کریاتِ خون انسان اور دیگر پستان والے جانوروں میں سوائے اونٹ کے، سُرخ کریاتِ خون مقعر الوجہین (Biconcare) مدوّر اقراص ہوتے ہیں جن میں کوئی نواۃ (Nucleus) نہیں پایا جاتا (اونٹ کے سرخ کریات شکل میں بیضوی ہوتے ہیں)۔ انسان میں ان کریات کا قطر ۷.۰۰۱ ملی میٹر ہوتا ہے اور بہ حالت صحت ان کی تعداد فی کیوبک ملی میٹر مردوں میں پچاس لاکھ اور عورتوں میں پینتالیس لاکھ ہوتی ہے۔ ان کریات میں سُرخی کی وجہ حمرت الدم (Hemoglobin) کی موجودگی ہے۔ سُرخ کریاتِ خون کا رنگ شریانوں میں شوخ سُرخ اور وریدوں میں سرخ مائل بنفشی ہوتا ہے اور یہ فرق اوکسیجن کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ جو شریانی خون کے حمرت الدم میں موجود ہوتی ہے۔

حمرت الدم کا فعل بھی یہی ہے کہ وہ پھیپھڑوں سے اوکسیجن لے کر انسجۂ بدن تک پہنچا دے۔

سُرخ کریاتِ خون دو اجزا سے مرکب ہیں :۔

(۱) حمرت الدّم (Hemoglobin)

(۲) سداۃ (Storma)

اس کے علاوہ ان میں آبی اجزا، نمکیات، کچھ پیسے ستھین اور کولسٹرین بھی موجود ہوتی ہے۔ ان میں سے سداۃ ایک نازک پھیلنے والی اور بے رنگ شے ہو جس سے کریاتِ خون کی شکل قائم رہتی ہے۔ یہ ایک اسفنجی اور جال دار ساخت ہو جس میں حمرت الدم رہتی ہو اور حمرت الدم سُرخ کریاتِ خون کا بڑا جزو ہے اور اس کا وزن تقریباً ۳۲ فی صدی ہوا کرتا ہے۔ لیکن جب خون کے سرخ کریات خشک ہو جائیں تو اس کا وزن ۹۰ سے ۹۵ فی صدی پایا جاتا ہے۔

الغرض کریات حمرا ایسے حویصلے ہیں جن میں لیسے ستھین اور کولسٹرین ملفوف رہتی ہے اور حمرت الدم اس کے حویصلے کے اندر پائی جاتی ہے۔

کریاتِ خون کی دیوار مسام دار ہوتی ہے جن میں سے پانی کے اجزا اور نمکیات کے محلول اس کے اندر آجا سکتے ہیں اور حمرت الدم کا مواد ان کریات میں عدیم الشکل انبار (Amorphous) میں پایا جاتا ہے۔ یعنی یہ مواد قلمی صورت میں نہیں ہوتا۔

انحلالِ کریاتِ الحمرا جب خون کے سرخ کریات کی حمرت الدّم خون کے پلازما میں حل ہو جاتی ہے تو اس عمل کو انحلالِ کریاتِ الحمرا (Hemolysis) کہتے ہیں۔ اور وہ مواد جو اس عمل کو بروئے کار لاتے ہیں انھیں ہیمولائٹک ایجنٹ کہتے ہیں چنانچہ

(۱) جب خون میں مائی اجزا زیادہ ہو جاتے ہیں یا جب آبی اجزا کو مصنوعی طور پر زیادہ کر دیا جائے تو یہ عمل شروع ہو جاتا ہے۔

(۲) اگر خون میں ایتھر یا کلوروفارم شامل کر دیا جائے۔

(۳) اگر خون میں شحمی محموضات کو داخل کر دیا جائے۔
(۴) اگر خون میں صفرا یا ملحیات صفرا شامل ہو جائیں۔
(۵) اگر کسی جانور کا سیرم انسانی خون میں شامل کر دیا جائے۔
(۶) اگر قلوی اجزا خون میں زیادہ مقدار میں شامل کر دیے جائیں۔
(۷) سانپ اور دیگر عقربات کے زہر وغیرہ سے حمرت الدم خون کے پلازما میں حل ہونے لگتی ہے۔

خون میں آبی اجزا کی زیادتی سُرخ کریات خون میں ایک معیّن مقدار پانی کی موجود ہوتی ہے اور یہ مقدار ۵۸ سے ۶۴ فی صدی پائی جاتی ہے۔ چناں چہ اس قدر پانی حمرت الدم کو سُرخ کریات خون سے خارج نہیں ہونے دیتا کیوں کہ اس قدر مقدار سُرخ کریات خون کی دیوار کے اندرونی اور خون کے پلازما کے ارتشاحی دباؤ (Osmatic Pressure) کو برابر رکھتی ہے۔

اب اگر خون کے پلازما میں آبی اجزا داخل کر دیے جائیں تو خون کے پلازما کا ارتشاحی دباؤ کم ہو جاتا ہے اور سرخ کریات خون کی دیوار سے پلازما کے آبی اجزا چھن کر ان کریات کے اندر داخل ہو جاتے ہیں اور ان کریات کو پھاڑ دیتے ہیں، جس سے حمرت الدم کریات دموی سے باہر خارج ہو جائے گی۔ چناں چہ اگر کوئی ایسا آبی محلول خون میں داخل کیا جائے جس کا ارتشاحی دباؤ خون کے پلازما کے برابر ہو تو اسے اصطلاح میں متساوی القوۃ (Isotonic) محلول کہتے ہیں۔

(ایسے محلول جن کا ارتشاحی دباؤ خون کے پلازما سے کم ہو انھیں ضعیف القوۃ (Hypotonic) محلول کہتے ہیں اور جن محلولوں کا دباؤ پلازما سے زیادہ ہو انھیں زاید القوۃ (Hypertonic) کہتے ہیں۔)

حمرت الدم کے افعال حمرت الدم ایک نہایت پیچیدہ کیمیائی مرکب ہے جو گرمی، حموضت اور قلوی اجزا سے پروٹین، گلوبین اور ہیمے ٹین میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ یہ جزو تمام حیوانات کے خون میں پایا جاتا ہے لیکن اس کی ترکیب میں کچھ اختلاف پایا جاتا ہے۔ ایک تن درست جوان آدمی کے بدن میں حمرت الدم کی مقدار ۱۰۰ گرام خون میں ۱۴ گرام ہوتی ہے اور اس کا فعل پھیپھڑوں سے آکسیجن جذب کرنا ہے۔ چناں چہ ماہرین نے بیان کیا ہے کہ ایک گرام حمرت الدم ۱.۳۶ سی سی آکسیجن کی حامل ہوتی ہے۔ خون کی حمرت الدم ہی وہ شے ہے جس سے صفرا کا رنگ دار مادہ پیدا ہوتا ہے۔

سرخ کریاتِ خون یہ کریات بدن میں ہر وقت نئے بنتے رہتے ہیں اور پرانے ضائع ہوتے رہتے ہیں۔ چناں چہ یہ کریات ہڈیوں کی سُرخ مخ سے تیار ہوتے ہیں اور جگر اور تلی میں پہنچ کر فنا ہو جاتے ہیں۔ ایک جوان آدمی کے خون میں سرخ کریات کی تعداد ایک کیوبک ملی میٹر میں پچاس لاکھ ہوتی ہے لیکن افراد کی بدنی بناوٹ، تغذیہ اور طرز زندگی کے ساتھ یہ تعداد کم و بیش ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ عمر کے مختلف مراحل میں بھی یہ تعداد مختلف پائی جاتی ہے۔ چناں چہ سُرخ کریاتِ خون کی تعداد جنین اور نوزائیدہ بچوں میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد ان کی مقدار کچھ کم ہو جاتی ہے۔ حالتِ طمث میں زیادہ اور حالتِ حمل میں کم ہو جاتی ہے۔ بلند پہاڑیوں کی بود و باش سے سرخ کریاتِ خون کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔

خون کے سفید کریات خون کے سفید کریات دو حصوں میں تقسیم کیے جا سکتے ہیں۔

(۱) خلیات لمفادیہ (Lymphocytes) ان خلیات میں حشوی مادہ نہیں ہوتا، لیکن نواۃ پایا جاتا ہے۔

(۲) کریات ابیض۔ ان کے مادہ اولی (سائٹو پلازم) میں مختلف قسم کے حشوی مواد پائے جاتے ہیں اور حرکت دودیہ کے حامل ہوتے ہیں۔ حالتِ صحت میں ایک کیوبک ملی میٹر خون میں سفید کریات خون کی تعداد پانچ ہزار سے سات ہزار تک ہوا کرتی ہے۔ اگر ان کی تعداد اس حد سے تجاوز کر جائے تو اس حالت کو تکاثر (Leucocytosis) کہتے ہیں اور اگر کم ہو جائے تو اسے نقصان (Leucopenia) کہتے ہیں۔

سفید کریاتِ خون کی تعداد غذا کے ہضم ہونے کے وقت، ورزش کرنے سے، سرد پانی سے غسل اور حالتِ حمل میں طبعاً زیادہ ہو جاتی ہے۔

کریات بیضا کے افعالِ حیات سفید کریات خون کے افعالِ حیات نہایت عجیب و غریب ہیں۔ یہ کریات شریانوں اور وریدوں کی دیواروں سے چھن کر انسجۂ بدن میں پہنچ جاتے ہیں اور موذی جراثیم کا مقابلہ کرتے ہیں۔ چناں چہ ماہر Metchinkoff کا خیال

ہے کہ یہ سفید کریاتِ خون ان جراثیم کو ہڑپ کر جاتے ہیں اور بعض محققین کا خیال ہے کہ یہ ان جراثیم کے لیے زہر تیار کرسکتے ہیں، جو انھیں ہلاک کر دیتا ہے اس زہر کو اصطلاح میں Bacteriolysin کہتے ہیں۔ وہ سفید کریاتِ خون جو جراثیم کو ہضم کرجاتے ہیں (Phagocytes) کہلاتے ہیں۔ بعض سفید کریات جراثیم خور ہوتے ہیں انھیں Microphage بھی کہتے ہیں۔

غرض خون کی قوتِ مدافعت ان ہی سفید کریاتِ خون کے اجسام مبنع یا اجسام دافع (Anti-bodies) پر منحصر ہے اور جراثیم کو ہضم کرنے کی طاقت خون کے پلازما میں ایک شے کی موجودگی پر منحصر ہوتی ہے جسے Opsonin کہتے ہیں۔ یہ شے سفید کریاتِ خون کو ایسی حساس بنا دیتی ہے کہ وہ جراثیم پر بآسانی حملہ کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ غرض:۔

(۱) خون کے سفید کریات تمام جراثیم پر حملہ کرتے ہیں گویا یہ بدن کے لیے جاں نثار سپاہی ہیں۔

(۲) یہ انتڑیوں سے تمکی اجزا کو جذب کرتے ہیں۔

(۳) یہ انتڑیوں سے پیپ ٹون کو جذب کرتے ہیں۔

(۴) یہ خون کی طاقتِ انجماد کو بڑھاتے ہیں۔

(۵) یہ خون کے پلازما کی ترکیب کو طبعی حالت پر رکھتے ہیں۔

اقراص خون یہ گول یا بیضوی اقراص ہیں جو خون میں پائے جاتے ہیں اور جب خون جسم سے باہر آتا ہے تو یہ فوراً حل ہو جاتے ہیں اور خون کے انجماد میں مد ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد فی کیوبک ملی میٹر تین لاکھ ہوتی ہے۔ لیکن فقر الدم کے مرض ان کی تعداد گھٹ جاتی ہے۔ اسی طرح بخاروں میں بھی ان کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔

ہمارے خون کا پلازما اور کریات کی ترکیبی ساخت نہایت پیچیدہ ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ خون بدن کے لیے دو اہم کام کرتا ہے۔ ایک تو یہ تمام انسجۂ بدن کو خوراک بہم پہنچاتا ہے اور ان کی پرورش کرتا ہے اور دوسرے ان تمام ساختوں کے فضلات کو جمع کرکے ابرازی راستوں پر لا ڈالتا ہے۔ چناں چہ ان ہر دو مختلف اور مرکب اعمالِ حیات کے لیے قدرت نے اس کی ترکیب بھی نہایت پیچیدہ اور مرکب بنائی ہے۔

خون کی قوتِ انجماد خون کی ایک خاص خاصیت اس کی قوتِ انجماد ہے۔ چناں چہ جب خون شریانوں اور وریدوں کو خارج ہو کر بدن سے باہر آتا ہے تو فوراً جم جاتا ہے۔ گویا جو خون رگوں کے اندر سیال حالت میں تھا باہر آتے ہی ٹھوس تھکہ بن جاتا ہے۔ خون جم کر اوّل ایک نرم سی جیلی کی صورت اختیار کرتا ہے اور آخر میں تھکہ بن کر سخت ہو جاتا ہے۔ یہ تھکہ آہستہ آہستہ خشک ہو کر حجم میں بھی سکڑ جاتا ہے۔ چناں چہ خون کے جمنے سے اس کا سیرم آہستہ آہستہ تھوڑی یا بہت مقدار میں بصورت آبِ مصفیٰ صاف و شفاف یا کچھ زردی مائل سیال کی صورت میں علیحدہ ہو جاتا ہے اور جمے ہوئے خون کے تھکہ میں فائیبرین کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ چناں چہ خون جب تک طبعی حالت میں وریدوں اور شریانوں کے اندر دورہ کرتا ہے تو اس میں فائیبرین پیدا نہیں ہوتی۔ لیکن جوں ہی یہ جسم سے باہر آتا ہے تو خون کی قابلِ محلول فائیبرینوجن فائیبرین میں تبدیل ہو جاتی ہے جو خون میں باریک دھاگوں کی صورت میں جال کی طرح پھیل جاتی ہے۔ چناں چہ فائبرین کے یہ جال دار ریشے تمام خون کے اندر پھیل جاتے ہیں، جس سے خون جم جاتا ہے۔ خون کے سرخ کریات تو فائیبرین کے ان ریشوں میں محبس ہو جاتے ہیں، لیکن اس کے سفید کریات بوجہ حرکت دودیہ خون کے سیرم کے ساتھ علیحدہ ہو جاتے ہیں۔

خون کی قوتِ انجماد کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ جریانِ خون کے وقت خون جم کر جریانِ خون کو روک دیتا ہے۔ چناں چہ جن لوگوں کے خون میں یہ قوت کم ہوتی ہے انھیں نزیفی مزاج (Hemophilic) کہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو معمولی زخم سے بھی شدید جریانِ خون ہونے لگتا ہے اور اکثر جریانِ خون کی وجہ سے ہی مرتے ہیں۔ یہ مزاج عموماً موروثی ہوا کرتا ہے اور ایک ہی خاندان کے کئی افراد میں پایا جاتا ہے۔

ماہرین کا نظریہ یہ ہے کہ جب خون جسم سے باہر آتا ہے تو خون کی تھرومبین اس کی فائبرینوجن پر اثر انداز ہو کر فائبرین پیدا کر دیتی ہے اور یہ فائبرین خون کو منجمد کر دیتی ہے۔

ایک نظریہ یہ ہے کہ خون کی تھرومبین خون کے سفید کریات اور اقراص خون سے پیدا ہوتی ہے اور خون کے کلسی (باقی صفحہ

افسانہ

قرنطینہ

انگلستان کے مشہور افسانہ نگار میریٹ واٹسن کا ایک شاہ کار

ڈاکٹر نے اپنے منہ سے پائپ نکال کر کمرے کے چاروں طرف دیکھا۔ ہوٹل کے اس کمرے میں جابجا میزیں پڑی تھیں۔ کچھ لوگ ادھر اُدھر بیٹھے چائے یا قہوہ پی رہے تھے۔ ڈاکٹر کی میز کے ارد گرد بھی چند آدمی بیٹھے ہوئے اپنے اپنے پائپ سے دھواں اڑا رہے تھے اور ایک مباحثہ میں مشغول تھے۔ ڈاکٹر نے ان کو مخاطب کر کے کہا:۔

"آپ لوگ بہت دیر سے خیر و شر، نیکی بدی کے مسئلہ پر بحث کر رہے ہیں اور میں آپ کی گفتگو غور سے سن رہا ہوں۔ لیکن حقیقت میں یہ مسئلہ اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ آپ لوگوں نے سمجھ رکھا ہے۔ اس وقت ایک واقعہ مجھے یاد آ رہا ہے جو اس سلسلہ میں ایک بہترین مثال کا کام دے سکتا ہے۔ اس واقعہ کو تیس سال گزر چکے ہیں مگر اب بھی میرے حافظہ میں اس کی تمام تفصیلات موجود ہیں۔ اس وقت آپ مجھے اس حیثیت سے جانتے ہیں کہ میں ایک پُرانا ڈاکٹر ہوں اور اپنے پیشہ کی آمدنی پر قناعت اور لوگوں کی خدمت کرتا ہوں، مگر جس زمانے کا میں ذکر کر رہا ہوں، میں ایک جہاز پر سرجن تھا۔ میرے جہاز کا نام 'سیگل' تھا۔

"سیگل آسٹریلیا کی ایک بندرگاہ سے روانہ ہو کر جزائر سلیمان کی طرف جا رہا تھا۔ رات کا وقت تھا۔ جنوبی سمندر کی خاموش اور پُرسکون سطح پر چاندنی کھلی ہوئی تھی۔ اور میں اپنے کیبن میں بیٹھا کچھ کاغذات دیکھ رہا تھا۔ یکایک جہاز کا ایک ملازم میرے کیبن میں گھبرایا ہوا داخل ہوا اور کپتان کا ایک ضروری پیغام دے کر چلا گیا۔ میں نے محسوس کر لیا تھا کہ 'سیگل' کی رفتار سست ہو گئی ہے۔ میں سمجھ گیا کہ کوئی نیا واقعہ پیش آیا ہے۔ میں فوراً کپتان کے پاس پہنچا۔ دیکھا کہ کپتان اور دوسرے افسر عرشہ کے ایک کنارے پر کھڑے نیچے کی طرف دیکھ رہے ہیں۔ میں بھی پہنچ گیا۔ جہاز کے پہلو میں ایک چھوٹی سی کشتی ہچکولے کھا رہی تھی اور چند جہازی اس میں سے کوئی چیز اٹھا کر ہمارے جہاز پر لا رہے تھے۔ میں نے حیرت سے سوال کیا کیا ماجرا ہے؟ ایک افسر نے جواب دیا۔ کشتی پر کوئی مصیبت زدہ آدمی ہے۔

"چاندنی رات میں چند جہازی اس شخص کو اوپر لائے اور اسے عرشہ میں لٹا دیا۔ اب میری خدمات کی باری آئی۔ وہ شخص بیہوش پڑا تھا۔ میں نے اسے بغور دیکھا۔ اس کا چہرہ زرد اور جسم بہت لاغر ہو گیا تھا۔ میں نے حکم دیا کہ طبی معائنہ کے لیے اسے میرے کمرے میں پہنچا

بقیہ مضمون ص ۳۰ (چونے کے) اجزا سے مل کر تھرومبین بن جاتی ہے اور یہ تھرومبین پھر خون کی فبرینوجن پر اثر انداز ہو کر فائبرین بنا دیتی ہے یہ نظریہ ماہر Morawitz نے پیش کیا تھا۔

فلڈ اور سپرو کا نظریہ یہ ہے کہ خلیات بدن کی رطوبات (Thrombokinase) کیلسیم اور تھرومبین مل کر تھرومبین بناتی ہیں اور پھر تھرومبین اور فائبرینوجن کے ملنے سے فائبرین پیدا ہو جاتی ہے۔

لیکن سوال یہ ہے کہ بدن کے اندر خون کے کلسی اجزا پرتھرومبین کو تھرومبین کیوں نہیں بنا دیتے اس کا جواب یہ ہے کہ خون میں ایک جزو اینٹی تھرومبین موجود ہے جو خون کو جمنے نہیں دیتا۔ لیکن جب خون بدن سے باہر آتا ہے تو خون کے خلیات کی ایک شے (Thromboplastic Substance or Kephalin Protein) پیدا ہو جاتی ہے جو اینٹی تھرومبین کے اثر کو زائل کر دیتی ہے چنانچہ پرتھرومبین خون کے کلسی اجزا سے مل کر تھرومبین پیدا کر دیتی ہے جو خون کے فائبرینوجن سے مل کر فائبرین پیدا کر دیتی ہے اور خون جم جاتا ہے۔ خون کا اینٹی تھرومبین جزو جگر میں پیدا ہوتا ہے یا عورتوں کے رحم میں ایام ماہواری کے دنوں میں پیدا ہوتا رہتا ہے یہی وجہ ہے کہ خون حیض میں انجماد کی قوت نہیں ہوتی۔

خون کی مقدار انسان کے جسم میں کل خون کی مقدار وزن جسم کے مقابل میں ۵ فی صدی ہوتی ہے +

دیا جائے۔ اسی کا لباس کہہ رہا تھا کہ وہ پادری ہے اور رومن کیتھولک کلیسا کا ایک فرد ہے۔ معائنہ کے دوران میں مریض کو ہوش آیا لیکن وہ اتنا نحیف و زار ہو گیا تھا کہ اس کے منہ سے ایک لفظ بھی نکل نہ سکا۔ معائنہ کے بعد مجھے معلوم ہو گیا کہ بھوک پیاس، زخم، تھکاوٹ اور سخت ترین صدمے نے اسے نڈھال کر دیا ہے۔ شروع ہی سے اس مریض کی حالت خراب نظر آتی تھی۔ اس کی زندگی کا چراغ ٹمٹما رہا تھا کبھی اس میں ایک عارضی تو ادر حرارت پیدا ہو جاتی تھی۔ پھر کمزوری غالب آجاتی تھی۔ اسی طرح وہ چند روز زندہ رہا۔ میں نے پوری توجہ سے اس کا علاج کیا۔ اس کو بچانے کی انتہائی کوشش کی لیکن وہ جانبر نہ ہو سکا۔ لیکن مرنے سے پہلے اس نے اپنا حیرت انگیز افسانہ مجھے تھوڑا تھوڑا کر کے سنا دیا تھا۔ وہ افسانہ اب بھی مجھے اس طرح یاد ہے جیسے یہ کل کی بات ہو۔ اب سنیے اور خیر و شر کے مسئلہ پر خود فیصلہ کیجیے۔

" اس شخص کا نام گیوین میکلاگ تھا۔ کلیسائی اصطلاح میں 'ریورنڈ' یعنی مقدس اور قابلِ احترام گیوین میکلاگ۔ اس نے ایک رومن کیتھولک کالج میں تعلیم پائی تھی۔ اس کے دل میں مذہب کی سچی محبت تھی، اس لیے نوجوانی ہی میں بنی نوع انسان کی خدمت انسانی ہمدردی اور ایثار و قربانی کے جذبات اس میں پیدا ہو گئے تھے۔ وہ چاہتا تھا کہ اپنی ساری زندگی کسی وحشی اور پس ماندہ قوم کی اصلاح کے کاموں میں صرف کر دے۔ اب آپ اسے قسمت کہیں، یا قدرت کہیں، یا اتفاق کہیں، وہ کسی صورت سے بحرالکاہل کے ایک جزیرے میں پہنچ گیا جس کا نام مینرا تھا۔ اس جزیرے میں ملانیسی نسل کی ایک چھوٹی سی قوم آباد تھی جسے کناک کہتے تھے۔ مینرا کی لمبائی چھ سات میل سے زیادہ نہ تھی اور چوڑائی اس سے بھی کم تھی۔ میکلاگ نے جزیرے کے مشرقی حصہ میں بود و باش اختیار کی اور پوری سرگرمی اور خلوص کے ساتھ کناکوں کی خدمت شروع کر دی۔ مینرا کے سیدھے سادے اور تن آسان باشندے اس کا احترام کرنے لگے۔ میکلاگ کی بے لوث خدمات نے احترام کے بعد اعتماد کا جذبہ بھی کناکوں کے دلوں میں پیدا کر دیا اور وہ اپنی ہر مشکل اور ہر مصیبت میں میکلاک سے مشورہ کرنے لگے۔ رفتہ رفتہ میکلاک کی حیثیت ایک مہربان چرواہے کی سی ہو گئی جو اپنے انسانی گلہ سے پوری محبت کرتا تھا اور اس کی بہبودی کا خیال رکھتا تھا۔ الغرض نوجوان پادری میکلاک کا مشن کامیاب تھا اور وہ خدمتِ خلق میں اپنی زندگی کا شریفانہ مقصد پورا کر رہا تھا۔

"جزیرہ مینرا کے مغربی حصہ پر ایک چھوٹی سی 'سفید فام' نوآبادی تھی، جہاں سڈنی کے چار گورے باشندوں نے بود و باش اختیار کر رکھی تھی۔ یہ چاروں ایک مشترک کاروبار کے حصہ دار تھے۔ وہ اس جزیرے میں ناریل اور خوش بودار مسالوں کی کاشت کرتے تھے، اور میکلاک کی آمد سے چند سال پہلے یہاں وارد ہوئے تھے۔ اُنھوں نے مقامی باشندوں یعنی کناکوں میں سے تقریباً پچاس آدمی جس میں کچھ مرد بھی تھے اور کچھ عورتیں بھی تھیں اپنے کاشت کاری اور تجارت کے کاموں کے لیے ملازم رکھ لیے تھے۔ ان کو اپنی ہی زمینداری میں آباد کاروں کی حیثیت سے رہنے کی جگہ بھی دے دی تھی۔ وہ ان کناکوں کے ساتھ اچھا سلوک بھی کرتے تھے۔ انھیں پیٹ بھر کر کھانے کو بھی دیتے تھے، مگر اس کا صلہ پوری محنت اور سخت جانفشانی کی صورت میں وصول کرتے تھے۔

" خود میکلاک بھی ان سفید فام لوگوں سے ملتا جلتا تھا، لیکن بہت سے معاملات اور خصوصاً مذہبی اور اخلاقی مسائل میں وہ لوگ میکلاک کے ہم خیال نہ تھے۔ میکلاک کبھی کبھی سیر کرتا ہوا اور کبھی ایک کشتی پر مینرا کے ساحل کا چکر لگاتا ہوا ان کی نوآبادی میں جاتا تھا اور وہاں کے آباد کار کناکوں کی روحانی اور مذہبی بہبودی کا خیال رکھتا تھا۔ وہ ان کو اچھے اخلاقی مشورے دیتا تھا اور ان کی خدمت کرتا تھا اور چوں کہ سفید فام نوآبادی کے کاموں میں اس سے کوئی خلل واقع نہ ہوتا تھا اس لیے اس پر کوئی اعتراض نہیں کرتا تھا۔ نوآبادی کے گورے باشندے بھی گورے میکلاک کے کاموں کو دلچسپی سے دیکھتے تھے مگر اسے ایک مذہبی خبط میں مبتلا سمجھ کر کبھی کبھی اس کا مضحکہ بھی اڑاتے تھے۔ میکلاک شراب نہیں پیتا تھا اور نہ ان کے ساتھ کبھی پائپ میں تمباکو پیتا تھا اور نہ تاش کھیلتا تھا۔ حالاں کہ اس سنسان جزیرے میں یہی تین کام ان کے تفریحی مشاغل میں شامل تھے۔ لیکن وہ باتیں کرتا تھا، دوسروں کی باتیں سنتا تھا اور دل ہی دل میں ان کے لیے دعائیں کرتا تھا۔ ہمیشہ 'دست بدعا' رہنا ہی اس کا کام تھا۔ اس کی روح ہمہ دم خدا کے حضور میں رہتی تھی اور وہ سب کے لیے بھلائی کی دعا مانگتا رہتا تھا۔ ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں اس کے اور دوسرے چار سفید فام لوگوں کے درمیان کوئی چیز مشترک نہیں ہو سکتی تھی، لیکن پھر بھی چوں کہ پانچوں اشخاص جسمانی اعتبار سے گورے ہی تھے اس لیے ایک باہمی ہمدردی کی فضا میں سب کے دن گزر رہے تھے۔

میکلاک صرف ایک روحانی پادری ہی نہیں تھا بلکہ وہ اپنے غریب کانکوں کے لیے دواؤں کا ایک بکس بھی اپنے پاس

رکھتا تھا اور وقتِ ضرورت ان کے جسمانی امراض کے علاج کی خدمت بھی انجام دیتا تھا۔ وہ کوئی ماہر طبیب نہ تھا مگر اپنے بکس کی دواؤں سے کام لینا جانتا تھا اور جب کبھی کسی دوا کی کمی پڑ جاتی تھی تو سفید فام نوآبادی کے لیڈر سے جس کا نام ولسن تھا، ضرورت کی دوا منگا لاتا تھا اور کانکوں کی صحت و تن درستی کے کاموں کے لیے کبھی کبھی دوسری امداد بھی طلب کر لیتا تھا۔

"ولسن اینڈ کمپنی کے چار شریکوں میں ایک تو خود ولسن تھا جو ایک نڈر انسان تھا، دوسرا اوریلی جو بہت تند مزاج تھا اور سنگ دلی و بربریت جس کی طبیعت کے مخصوص اجزا تھے۔ تیسرا ادکی جو چڑچڑا اور عصبی کمزوریوں کا شکار تھا اور چوتھا ایک بیس سالہ چھوکرا تھا جسے سب لوگ ڈک کہتے تھے۔ وہ بہت دلیر تھا، ہمیشہ مسرور رہتا تھا اور کبھی کبھی مزاحیہ اور طربیہ گانے گایا کرتا تھا۔ اس کے تینوں ساتھی اس کو دل سے چاہتے تھے اور اس کی سوسائٹی سے لطف اندوز ہوتے تھے۔

"بحر الکاہل میں جزیرۂ منیرا، دوسرے جزائر سے اس قدر دور پر واقع ہے کہ وہاں تک جہازوں کی کوئی باقاعدہ آمد و رفت نہیں ہے۔ کبھی کبھی کوئی جہاز اتفاق سے اس کے ساحل پر پہنچ جاتا ہے۔ اسی ولسن اینڈ کمپنی نے اپنے وطن یعنی سڈنی کی ایک جہاز راں کمپنی سے یہ انتظام کر لیا تھا کہ ہر چھ ماہ میں ایک بار اس کمپنی کا جہاز آتا تھا اور منیرا تک اس کی نوآبادی کے لیے ضروری سامان اور دواؤں اور خورد و نوش کی چیزوں اور پائپ کا تمباکو اور اخبارات اور کتابوں وغیرہ کا کافی ذخیرہ پہنچا جاتا تھا اور ولسن اینڈ کمپنی کی پیداوار یعنی کھوپرے اور مسالوں کی بہت بڑی مقدار لاد کر لے جاتا تھا۔ اسی طرح اس نوآبادی کا کاروبار اطمینان بخش طریقہ پر چل رہا تھا۔

"میکلاک کے دورانِ قیام میں یہ جہاز حسب دستور چھ چھ ماہ بعد صرف تین مرتبہ آیا تھا۔ چوتھی بار اس کے آنے کا دن قریب آ گیا اور اس کا انتظار کیا جا رہا تھا کہ اتنے میں ایک دوسرا جہاز اتفاقیہ طور پر منیرا کے ساحل پر آ پہنچا۔ وہ میکلاک کی مشنری بستی کے قریب ایک تنگ نالے میں داخل ہوا۔ اور اس جہاز سے ایک شخص کشتی میں سوار ہو کر آیا اور میکلاک سے اپنی مشکلات بیان کرنے لگا۔ بات یہ تھی کہ اس جہاز پر ایک مسافر سخت بیمار ہو گیا تھا اور جہازیوں کے پاس نہ تو اس مریض کے علاج کے لیے دوائیں تھیں اور نہ ان میں سے کسی کو بیماریوں کے متعلق کچھ علم تھا۔ اس نے میکلاک سے درخواست کی کہ اس شخص کو جزیرے میں اُتار لیا جائے اور جہاں تک ممکن ہو اس کی دیکھ بھال کی جائے۔ میکلاک جو اپنے خیال میں خلقِ خدا کی خدمت ہی کرنے کے لیے پیدا کیا گیا تھا فوراً راضی ہو گیا۔ مریض اس کی بستی میں لایا گیا اور جہاز روانہ ہو گیا۔

"میکلاک کوئی طبی ماہر نہ تھا مگر اس نے حتی الامکان تشخیص مرض کی پوری کوشش کی۔ وہ کبھی مریض کی حالت کو بغور دیکھتا اور کبھی اپنی کتابوں کا مطالعہ کرتا۔ مریض کو بہ ظاہر تیز بخار تھا اور سخت بے چینی تھی۔ میکلاک نے اپنی محدود سمجھ کے مطابق اس کو دوا بھی دی اور غذا بھی لیکن مرض میں کوئی افاقہ نہ ہوا۔ آخر دو چار روز کے بعد مریض کے جسم پر دانے نمودار ہوئے جب کہیں جا کر میکلاک کو پتہ لگا کہ مریض چیچک میں مبتلا ہے۔

"چند روز بعد ولسن اپنی نوآبادی سے میکلاک کی مشنری بستی میں آیا۔ اس کی کمپنی کا جہاز اب آ چکا تھا اور ضروری سامان دے کر اور تجارت کا مال لے کر روانہ بھی ہو چکا تھا۔ ولسن بہت خوش تھا وہ شام کی سیر کرتا ہوا اور دو چار میل تک ٹہلتا ہوا ادھر آ نکلا تھا۔ اس کے ہاتھوں میں میکلاک کے لیے کچھ کتابیں تھیں، کچھ اخبارات بھی اور کچھ تحفے بھی جو اس جہاز سے آئے تھے۔ وہ میکلاک کی خوش نما جھونپڑی میں جھک کر داخل ہوا اس کا قد بہت لمبا تھا۔ میکلاک نے اس کا استقبال کیا اور ایک تبسم آمیز شکریہ کے ساتھ تحفے قبول کیے مگر اس کے چہرے پر غم اور پریشانی کے آثار موجود تھے۔ اس کے دماغ پر فکر و تردد کا کوئی بڑا بار پڑا ہوا تھا۔ ولسن نے اس کا سبب دریافت کیا اور کہا، "شاید تم کسی مشکل میں پڑ گئے ہو؟"

"میکلاک بہت سچا، بہت سیدھا اور بہت دیانت دار آدمی تھا۔ اس کو یقین تھا کہ ہر انسان میں فطرتاً اچھائی اور خیر کا عنصر موجود ہوتا ہے۔ اس نے ولسن سے کہا: "ہاں میں مشکل میں پڑ گیا ہوں۔ ایک ہفتہ ہوا اس راہ سے ایک گزرنے والے جہاز نے ایک مریض کو میری نگرانی میں چھوڑ دیا ہے۔ میں نے بہت کوشش کی کہ وہ اچھا ہو جائے لیکن اس کی حالت بہت خراب ہے۔ مجھ یقین ہے کہ وہ مر جائے گا۔"

"ولسن نے کہا: "تو اس قدر پریشان ہونے کی کیا بات ہے؟ دنیا میں لوگ مرتے ہی رہتے ہیں۔ مگر یہ تو بتلاؤ کہ بیماری کیا ہے؟"

"مجھے یقین ہے کہ اسے چیچک ہو گئی ہے۔"

"چیچک!" ولسن نے گھبرا کر کہا۔ اس لفظ کو سنتے ہی وہ اپنی جگہ سے اُٹھ کھڑا ہوا تھا۔ اس نے پھر سراسیمگی میں پوچھا، "مریض کہاں ہے؟" وہ میکلاک کو تیز نگاہوں سے گھور رہا تھا۔ جب اسے معلوم ہوا کہ مریض بغل ہی کی ایک جھونپڑی میں ہے تو وہ فوراً پیچھے ہٹا اور دروازے کے قریب آ گیا۔

"یاد رکھو میکلاک!" ولسن نے کہا۔ "یہ بات ٹھیک نہیں ہے! یہ مرض بہت ہی موذی اور متعدی ہے۔ ہمارے جزیرہ پر تم نے ایک سخت ترین خطرہ پیدا کر دیا ہے۔ تم پکے بے وقوف ہو کہ تم نے اس مریض کو رکھنا قبول کر لیا۔ تمھیں عقل کبھی نہیں آئے گی۔ تم بے وقوف ہی مرو گے، مگر یاد رکھو اور اچھی طرح یاد رکھو کہ تم اس وقت سے قرنطینہ میں ہو۔ تمھاری بستی کی تمام آبادی قرنطینہ میں ہے۔ تم لوگوں کو ہم سے دور، بہت دور رہنا پڑے گا۔ ہمارے کالونی تک تمھاری اور تمھارے ہر کناک کی آمد و رفت اب قطعی بند ہے۔ اس کو بھولنا نہیں۔ مجھے تمھارے حال پر افسوس ہے، لیکن اپنی اور اپنے آدمیوں کی حفاظت کرنا ہمارا فرض ہے۔ میں پھر کہتا ہوں کہ تمھاری بستی اس وقت سے 'قرنطینہ کا جزیرہ' ہے۔ کوئی شخص اس سے باہر نہ جائے۔ یاد رکھنا!"

"یہ کہہ کر ولسن چلا گیا۔ اس کی سفید فام نوآبادی میں چیچک کی خبر نے لوگوں کو خوف زدہ کر دیا۔ چند روز تک اوریل، وکی اور ڈک اپنی کالونی اور کاشت کاری کے علاقہ کی حدود تک آ کر باہر کی طرف دیکھ بھال کرتے رہے تاکہ ایسا نہ ہو کہ مشنری بستی کا کوئی آدمی ادھر کو آ رہا ہو۔ اسی طرح کچھ دن گزر گئے اور میکلاک یا اس کے قرنطینہ کی کوئی خبر ان لوگوں کو نہ ملی۔ ولسن فکر مند تھا کہ ماجرا کیا ہے! اس لیے وہ ایک کشتی میں سوار ہوا اور ساحل کا چکر لگا کر مشنری بستی کے قریب تنگ نالے میں داخل ہوا۔ اس نے کشتی ہی پر سے میکلاک کو آواز دی۔ ایسی زمین پر جہاں چیچک کا مریض ہو وہ قدم رکھنے سے ڈرتا تھا۔ چند ہی منٹ میں میکلاک ساحل کے کنارے آیا۔ ولسن نے اسے دور رہنے کا اشارہ کیا اور بلند آواز سے حالات دریافت کیے۔ میکلاک نے پھر اپنی سچائی اور فطری نیکی کا ثبوت دیا اور ولسن سے کہا، "وہ مریض تو تمھارے جانے کے دوسرے ہی روز مر گیا تھا۔ افسوس ہے کہ بستی کا ایک دوسرا باشندہ بھی چیچک میں مبتلا ہو گیا۔"

"ولسن کے چہرے پر سختی اور گھبراہٹ کا رنگ دوڑ گیا۔ اس نے کہا، "میکلاک! انھیں معلوم ہے قرنطینہ کسے کہتے ہیں! اس کی پابندی ضرور کرنی پڑے گی۔"

"ہاں،" میکلاک نے جواب دیا۔ "میں پوری کوشش کروں گا کہ اپنے تمام لوگوں کو بستی سے باہر نہ جانے دوں۔"

"ولسن کی کشتی روانہ ہونے والی ہی تھی کہ میکلاک نے کہا، "میری دوائیں ختم ہو گئی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو کچھ مدد کر دیجیے۔" ولسن وہاں سے بھاگنے کے لیے بے چین تھا۔ میکلاک نے جلدی جلدی اپنی ضروریات کی فہرست بتا دی۔ ولسن نے کہا، "اچھی بات ہے۔ میں اپنے چھوکرے ڈک کے ہاتھوں یہ سامان بھیج دوں گا۔ وہ کشتی سے ساحل پر اُتار کر چلا جائے گا اور تمھیں آگاہ کر دے گا۔ اب میں جاتا ہوں۔ قرنطینہ کے فرائض یاد رکھنا!"

"دوسرے روز ڈک کچھ دوائیں اور کچھ دوسری چیزیں لا کر کشتی سے ساحل پر رکھ گیا۔ پھر کشتی پر سوار ہو کر اس نے میکلاک کو آواز دی۔ میکلاک آیا تو ڈک نے اس سے حالات دریافت کیے۔ میکلاک نے اندوہناک لہجہ میں کہا، "رات سے اور بھی دو آدمی بیمار پڑ گئے ہیں۔" نوجوان نے میکلاک کی بدنصیبی پر اظہار افسوس کیا اور فوراً کشتی چلا دی۔

"چند روز میکلاک کی مصروفیتیں بہت زیادہ رہیں۔ چیچک کے مریضوں کی تعداد اور بھی بڑھ گئی۔ وہ ان کی دیکھ بھال کرتا رہا۔ ان کو دوائیں دیتا رہا اور دعائیں کرتا رہا۔ اس بستی میں ایک کناک تھا جس نے سفید فام میکلاک کے متمدن طریقے کسی قدر جلد اختیار کر لیے تھے۔ اس نے تھوڑی سی انگریزی بھی پڑھ لی تھی اور دوسرے کناکوں کے درمیان ترجمانی کی خدمت بھی انجام دیتا تھا۔ وہ میکلاک کا ذاتی ملازم بھی تھا اور اس کے چھوٹے سے کلیسا کا گھنٹہ بھی بجاتا تھا۔ اس کا جدید نام ٹامی تھا۔ ٹامی نوجوان اور تن درست تھا۔ مگر کچھ دنوں سے مرض عشق میں مبتلا ہو گیا تھا۔ ولسن کمپنی کی نوآبادی میں ایک کناک لڑکی تھی جس سے ٹامی نے دل لگایا تھا۔ اس نے ایک رات اپنے دل کے ہاتھوں مجبور ہو کر قرنطینہ کی پابندی توڑ دی اور اپنی محبوبہ سے ملاقات کرنے کے لیے ولسن کمپنی کی نوآبادی میں داخل ہو گیا۔ کسی نے اس کو وہاں دیکھ لیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ دوسرے ہی روز ولسن کشتی پر آ پہنچا اور زور سے آواز دے کر اور بہت خفا ہو کر میکلاک سے کہنے لگا۔ "یاد رکھنا یہ بندروں کا کھیل ٹھیک نہیں ہے۔ میں اسے برداشت نہیں کر سکتا۔ تمھارا فرض ہے کہ تم اپنے لوگوں کو قرنطینہ کی حدود میں رکھو۔"

جزیرۂ منیرلک کے وسط میں کچھ پہاڑیاں تھیں اور ان سے ایک چشمہ جاری تھا، جو جزیرے کو دو حصوں میں تقسیم کرتا تھا۔ ولسن نے اس چشمہ اور پہاڑیوں کو ایک درمیانی سرحد قرار دیدیا اور میکلاک کو آگاہ کر دیا کہ اس کی بستی کا کوئی شخص اس سرحد کو عبور نہ کرنے پائے۔ اس نے کہا اگر تمھارا ٹامی یا کوئی دوسرا آدمی ان حدود سے باہر آئے گا تو اس کو سخت ترین سزا دی جائے گی۔ میکلاک نے پھر وعدہ کیا کہ وہ اچھی طرح اس کا خیال رکھے گا۔

"لیکن بدنصیب میکلاک کا قیام ایسے وحشی لوگوں میں تھا جو قرنطینہ کی اہمیت کو نہیں سمجھتے تھے۔ وہ میکلاک کا حکم مان تو لیتے تھے مگر جب موقع ملتا تھا ایک نافرماں بردار لڑکے کی طرح نظر بچا کر اِدھر اُدھر نکل جاتے تھے۔ میکلاک نے ٹامی سے قسم لے لی تھی کہ وہ معینہ سرحدوں سے باہر نہیں جائے گا، لیکن عشق بہرحال عشق ہے۔ ایک روز پھر اس کا دل قابو سے باہر ہو گیا اور وہ اپنی محبوبہ کی ملاقات کرنے کے لیے ولسن کمپنی کی نوآبادی میں داخل ہو گیا۔ وہاں چند آدمیوں نے اسے پکڑ کر مارنا چاہا مگر وہ جھاڑیوں میں چھپ کر بھاگ نکلا۔ اب معاملہ نے نازک صورت اختیار کرلی۔ ولسن اور اس کے رفیقوں نے ایک سخت ترین خطرہ محسوس کیا، اس وجہ کے دوسرے ہی روز ولسن نے اور اوریلی نے میکلاک کی بستی کے ساحل تک آکر اسے الٹی میٹم دے دیا۔

"اگر تم اپنے آدمیوں کو روک نہیں سکتے تو ہم اس کے ذمہ دار نہیں ہیں،" اوریلی نے بہ آواز بلند کہا، "ہم تمھیں نوٹس دیتے ہیں کہ ہم تمھارے پلیگ کو اپنی بستی میں آنے دینا نہیں چاہتے۔ اس لیے اگر تمھارا ٹامی یا کوئی شخص قرنطینہ کے قانون کو توڑے گا تو اسے گولی مار دیں گے۔"

"میکلاک نے ان سے دست بستہ گزارش کی کہ وہ جنگ کی اس دھمکی کو واپس لے لیں اور اپنے فیصلہ پر نظرِ ثانی کریں۔ اس نے ان کے مذہبی اور اخلاقی جذبات سے بھی اپیل کی، مگر ان کا ارادہ اٹل تھا۔ وہ اپنی حفاظت پر تلے ہوئے تھے۔ انھوں نے کوئی جواب نہ دیا اور آنکھیں لال پیلی کر کے واپس چلے گئے۔ صورتِ حال کی نزاکت بہت بڑھ گئی تھی۔ میکلاک نے ٹامی کو بہت سمجھایا اسے خطرے سے آگاہ کیا اور ٹامی نے وعدہ کر لیا کہ وہ گوری نوآبادی میں قدم نہیں رکھے گا۔ کناکوں کی بستی میں چیچک کی بیماری زیادہ پھیل گئی تھی۔ چند آدمی مر چکے تھے اور کچھ لوگ بیمار پڑے ہوئے تھے۔ میکلاک ان کی خدمتوں میں مصروف تھا اور رات دن مریضوں کی دیکھ بھال کرتا تھا۔ دس روز تک کوئی نیا واقعہ رونما نہیں ہوا اور ٹامی نے بھی اپنے وعدے پر عمل کیا، مگر گیارھویں روز جب میکلاک اپنے کاموں سے تھک کر سویا ہوا تھا ٹامی پھر نکل بھاگا اور آدھی رات کو ولسن کمپنی کی نوآبادی میں پہنچ گیا۔ اس کی محبوبہ کی کشش نے اس کے ارادے پر فتح حاصل کرلی تھی۔ جب میکلاک کی آنکھ کھلی تو اس نے ٹامی کو نہ پایا وہ گھبرا کر اُٹھ بیٹھا اور سمجھ گیا کہ ماجرا کیا ہے۔ ٹامی نے قرنطینہ کا قانون پھر توڑ دیا تھا وہ پھر معینہ سرحد کے اس پار چلا گیا تھا۔ میکلاک نے انتظار نہیں کیا بلکہ خود بھی اسی طرف روانہ ہو گیا۔ صبح سے کچھ پہلے وہ سرحد یعنی پہاڑیوں تک پہنچ گیا، لیکن اس سے آگے نہیں بڑھا وہ اپنی حدود کے اندر بیٹھا ہوا ٹامی کا منتظر ہی تھا کہ یکایک جھاڑیوں کے اندر سے ایک شخص کے تیزی سے بھاگنے کی آواز آئی۔ اس کے بعد ہی بندوق کا ایک فیر ہوا اور میکلاک نے دیکھا کہ ایک شخص جھاڑی سے نکل کر اوندھے منہ زمین پر گر پڑا۔ صبح کا دھندلکا ہو چکا تھا۔ میکلاک پہاڑیوں کی طرف دوڑا اور گرے ہوئے شخص کے قریب پہنچا۔ اس نے ٹامی کو پہچان لیا تھا۔ اس کو گولی لگ چکی تھی۔ وہ چند لمحہ تڑپ کر ٹھنڈا ہو گیا۔ میکلاک اِدھر اُدھر دیکھنے لگا۔ اس کی نگاہیں قاتل کو ڈھونڈھ رہی تھیں۔ اتنے میں سامنے کی چٹان پر ایک شخص نمودار ہوا۔ یہ اوریلی تھا۔ اس نے ڈپٹ کر کہا، "بے وقوف پادری! اگر تم بھی ہماری آبادی میں قدم رکھو گے تو تمھیں بھی گولی مار دی جائے گی۔"

"یہ قتل ہے، یہ خون ناحق ہے!" میکلاک نے اپنی آواز بلند کر کے کہا: "خدا ضرور اس کا انتقام لے گا۔" اس نے پھر آسمان کی طرف نگاہ اٹھائی اور کہا: "اے آسمانی باپ! دیکھنا ایک بے گناہ کا خون ہوا ہے!"

"اوریلی منہ پھیر کر چلا گیا اور میکلاک ٹامی کی لاش اپنے کندھوں پر اٹھا کر لے آیا اور اس کی روح کے سکون کے لیے دعا کرنے کے بعد اسے دفن کر دیا۔ اب چوں کہ عاشق ٹامی مر چکا تھا اس لیے کوئی شخص قرنطینہ کی حدود توڑنے والا باقی نہ تھا ایک ہفتہ تک حالات پُرسکون رہے اور دونوں بستیوں میں کوئی واسطہ نہ رہا۔ لیکن رفتہ رفتہ میکلاک کی دواؤں اور بیماروں کی خوراکوں کا ذخیرہ پھر ختم ہو گیا اور وہ پھر ولسن کی طرف دستِ طلب بڑھانے پر مجبور ہوا۔ چناں چہ میکلاک خود ایک کشتی پر سوار ہو کر ولسن کی نوآبادی تک گیا اور ساحل سے کچھ دور ہی ٹھیر کر بلند آواز میں اپنا پیغام بھیجا۔ پہلے اسے ولکی نے دیکھا، اس کے بعد

ولسن اور ڈک بھی ساحل تک آ گئے۔ میکلاک نے زور زور سے اپنی ضروریات کی فہرست سنا دی۔ ولسن، ولکی اور ڈک میں مشورے ہوئے۔ اس کے بعد ڈک دوڑ کر آبادی میں گیا اور وہاں سے کچھ سامان لایا۔ ولسن نے چلا کر میکلاک سے کہا: "ہم لوگ یہاں سے ہٹ جاتے ہیں۔ تم ساحل تک آ جاؤ اور اس سامان کو اٹھا کر فوراً کشتی پر لے جاؤ اور جلد بھاگ جاؤ۔ افسوس ہے میکلاک، افسوس ہے۔ اس سے بہتر یہ ہے کہ تم اپنے مریضوں کو جلد گولی مار دو تاکہ اس مصیبت سے اور اس متعدی مرض سے تمھیں اور دوسروں کو نجات مل جائے۔" میکلاک نے اس کا جواب خاموشی سے دیا اور نگاہوں سے شکریہ ادا کر کے ساحل پر رکھا ہوا سامان اپنی کشتی پر لاد لیا ولسن، ولکی اور ڈک بہت دور ہٹ گئے تھے۔

"میکلاک کی دیسی بستی میں مردوں اور عورتوں کو ملا کر تقریباً دو سو کناک آباد تھے اور جزیرے کے ذیلی چشمہ اور پہاڑیوں سے پرے بھی تقریباً اتنے ہی کناک رہتے تھے جن میں سے پچاس ساٹھ آدمی ولسن کمپنی کے ملازم تھے۔ دوسروں کے مقابلہ میں ان لوگوں کو زیادہ آرام اور زیادہ صفائی سے رکھا جاتا تھا۔ سامان لے کر پادری کی واپسی کے دو روز بعد ایک عجیب اور نہایت اہم واقعہ پیش آیا۔ ولسن اور ڈک ایک کشتی پر میکلاک کی بستی تک آئے اور اسی کشتی پر ایک تیسرے شخص کو بھی ساتھ لائے۔ انھوں نے اس شخص کو ساحل پر اتار دیا۔ ولسن غصّے میں آپے سے باہر تھا۔ اسے دیکھ کر میکلاک بھی گھبرا اٹھا۔ اسے فوراً ہی معلوم ہو گیا کہ یہ تیسرا شخص بھی چیچک کا مریض ہے، اور کمپنی کا ایک کناک ملازم ہے۔

"ولسن کی نو آبادی میں چیچک کا یہ پہلا مریض تھا وہ اس کو اسی لیے لائے تھے کہ اپنی آبادی سے ہٹا کر اسے میکلاک کی نگرانی میں رکھ دیں۔ ولسن کی حالت بیان سے باہر تھی وہ غریب میکلاک کو بہت سخت دسست کہہ رہا تھا۔ اس نے مریض کی طرف اشارہ کیا اور دور سے گھونسہ اٹھا کر میکلاک کو دھمکی دی۔

"یہ جنگ ہے، میکلاک، یہ جنگ ہے!" ولسن نے کہا "تم کو پہلے بھی انتباہ دے دیا گیا تھا۔ لیکن اب زیادہ سختی سے کام لیا جائے گا۔"

"ولسن اور ڈک مریض کو چھوڑ کر چلے گئے۔ رفتہ رفتہ دیسی آبادی میں بھی خوف و ہراس پھیلتا گیا۔ اموات کی تعداد بھی بڑھتی گئی اور چیچک کی وبا عام ہو گئی۔ وحشی کناکوں کا عقیدہ تھا کہ کسی عفریت کا سایہ ان پر پڑ گیا ہے، وہ گھبرا کر ادھر ادھر بھاگنے لگے بہت سے لوگوں نے بستی کو چھوڑ دیا اور پہاڑوں جنگلوں میں گھس گئے اور بعض اپنی حماقت سے ولسن کی نو آبادی میں بھی پہنچ گئے۔ ولسن اور اس کے دوستوں نے بندوق دکھلا دکھلا کر ان لوگوں کو بھگانا چاہا۔ مگر صورت حال قابو سے باہر ہو چکی تھی۔ میکلاک کا حال یہ تھا کہ وہ دو زانو ہو کر ہر وقت دعائیں مانگا کرتا تھا اور جہاں تک ممکن تھا لوگوں کی خدمت کرتا تھا وہ بہت دبلا ہو گیا تھا اور اس کے چہرے پر زردی چھا گئی تھی۔ ولسن نے پھر ایک بار کوشش کی کہ قرنطینہ کی پابندی سختی سے نافذ کر دی جائے۔ اس نے میکلاک سے کہا کہ اپنی بستی کی آبادی کو اس کی قسمت پر چھوڑ دے اور خود گوری نو آبادی میں آ کر مقیم ہو جائے۔ ایسی صورت میں چند روز تک اس کو ایک علیحدہ مکان میں رکھا جائے گا۔ بعد میں وہ ولسن اور اس کے دوستوں سے مل جل سکے گا۔ لیکن نیک بخت اور خادم خلق میکلاک نے اس تجویز کو منظور نہ کیا۔ وہ ایک مہربان چرواہا تھا اور اپنے مصیبت زدہ گلّہ کو چھوڑنا نہیں چاہتا تھا۔ ولسن نے اس انکار پر خفا ہو کر کہا "تم جہنم میں جاؤ۔ لیکن یاد رکھو کہ اب ہم بے دریغ گولی چلائیں گے۔ ہم اپنی زندگی کو بچانا چاہتے ہیں۔"

"ولسن نے اب مسلح پہرہ دار اپنی نو آبادی کی سرحدوں پر متعین کر دیے۔ لیکن نتیجہ اور بھی خراب ہوا یعنی کناکوں میں زیادہ خوف و ہراس پھیل گیا۔ دوسری طرف ولسن کمپنی کے علاقہ کاشتکاری میں بھی موتیں ہونے لگیں اور لوگ چیچک میں مبتلا ہونے لگے۔ پہلے تو ولسن نے مریضوں کو میکلاک کی بستی میں بھیجنا شروع کیا، لیکن بعد میں زیادہ ہنگامہ پھیل گیا۔ دونوں بستیوں کے کناکوں نے گھبرا کر قرنطینہ کی تمام پابندیوں کو توڑ ڈالا۔ ایک طرف بیماری اور ہلاکت تھی، دوسری طرف ولسن کے ساتھی لوگوں کو گولی مار مار کر موت کے گھاٹ اتار رہے تھے۔ میکلاک دعائیں کرتے کرتے تھک گیا اور ایک عبرانی پیغمبر کی طرح خیر و شر کا وعظ کہنے کے لیے ولسن کمپنی کی نو آبادی میں پہنچا اور یلی نے سنگین لے کر اس کا پیچھا کیا اور اسے ساحل کی طرف بھگا دیا۔ میکلاک کے دل سے بددعائیں نکلیں۔ اس نے کہا، "تم لوگوں پر خدا کا قہر نازل ہوگا۔ آسمانی باپ تم سے ضرور انتقام لے گا۔ اس سے ڈرو ورنہ تم بھی وبا میں مبتلا ہو جاؤ گے"۔

"اور یلی نے قہقہہ لگایا اور میکلاک کو گھونسہ دکھایا۔ ڈک نے آسمان کی طرف نظر اٹھائی۔ ولکی اپنی بزدلی کے باعث خاموش

رہا۔ مگر ولسن نے یکایک اظہارِ ہمدردی کرتے ہوئے کہا: "تم جانتے ہو کہ تم اس جنگ کے ایک شکست خوردہ فریق ہو۔ بہرحال جاؤ اپنی بستی میں جاؤ۔ کل شام کو ہم کافی دوائیں اور غذائیں تمہارے بیماروں کی امداد کے لیے اس ساحل پر رکھوا دیں گے۔ آ کر لے جانا۔ رات کے وقت۔"

"دوسرے روز علی الصباح ڈک خشکی کی راہ سے میکلاک کی بستی تک آیا۔ اس نے دور سے میکلاک کو آواز دی۔ جب میکلاک سامنے آیا تو اسے ڈک کو دیکھ کر حیرت ہوئی۔ اس نے کہا: دور ہی رہنا۔ قریب نہ آنا۔ ہم لوگ بدنصیبی میں مبتلا ہیں۔ کیا کچھ سامان لائے ہو؟"

"نہیں،" ڈک نے جواب دیا۔ "میں صرف تم سے ملاقات کرنے آیا ہوں۔ میرے آنے کی اطلاع کسی کو نہیں ہے۔ ورنہ غضب ہو جائے گا۔"

"تمہاری بڑی مہربانی،" میکلاک نے مسکرا کر کہا۔ "اب جاؤ اور اگر میں مر جاؤں تو لوگوں سے کہہ دینا کہ تم نے ایک ایسے شخص کو دیکھا تھا جو آخر وقت تک اپنا اخلاقی فرض ادا کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔"

"وہ سامنے والی عمارت کیسی ہے؟" ڈک نے پوچھا۔

"وہ ہمارا کلیسا بھی ہے اور ہسپتال بھی۔ وہیں ہمارے مریض بھی ہیں اور مردے بھی۔"

یہ سن کر نوجوان ڈک کانپ اٹھا۔ "خدا تم پر رحم کرے۔" اس نے کہا: "میں اس وقت ایک ضروری بات تم سے کہنے آیا ہوں وہ یہ ہے کہ آج رات کو دوائیں اور سامان لینے کے لیے ہمارے ساحل پر نہ آنا۔ میری بات یاد رکھو۔ بس اب میں جاتا ہوں۔"

ڈک فوراً واپس چلا گیا۔ لیکن میکلاک کو دواؤں کی سخت ضرورت تھی۔ اس کا ذخیرہ بالکل ختم ہو چکا تھا اور اب بغیر سامان کے وہ کسی مریض کا علاج نہیں کر سکتا تھا۔ خدا ہی جانتا ہے کہ یہ باہمت انسان کس طرح مریضوں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے، ان کو تشفی دیتے ہوئے ان کی خدمت کرتے ہوئے ان کے لیے دعائیں مانگتے ہوئے اور مردوں کو یکے بعد دیگرے دفن کرتے ہوئے اپنے دن گزار رہا تھا اس کے لیے اب مزید دواؤں کے بغیر اپنا کام چلانا مشکل تھا۔ میکلاک نے ڈک کے انتباہ پر عمل نہیں کیا۔ وہ سمجھتا تھا کہ زیادہ سے زیادہ یہی ہوگا کہ دھوکے سے مجھے گولی مار دی جائے گی۔ مگر عمل خیر اور ادائیگی فرض کا احساس اسے آگے بڑھا رہا تھا۔ اس کے دل میں خوف کی گنجائش بالکل باقی نہ تھی اس نے فیصلہ کر لیا کہ جب تک اس کے دم میں دم ہے اسے جدوجہد کرنی ہی پڑے گی۔ چنانچہ جب شام ہوئی تو وہ اپنی بستی سے نکل کر گوری نو آبادی کی ساحل کی طرف روانہ ہوا کسی نشانہ باز کی آنکھیں اسے شام کے دھندلکے میں جاتے ہوئے اچھی طرح دیکھ سکتی تھیں مگر کسی نے اس پر گولی نہ چلائی۔ ولسن نے اپنا وعدہ پورا کیا تھا اور ساحل پر ایک بکس میں کچھ دوائیں اور کچھ خورونوش کا سامان رکھ دیا تھا۔ میکلاک اس بکس کو اٹھانا ہی چاہتا تھا کہ پیچھے سے اس کو کسی نے پکڑ لیا اور قبل اس کے کہ وہ مڑ کر دیکھے اس کے دونوں ہاتھ پیچھے کی طرف باندھ دیے گئے۔ میکلاک نے اپنے ہاتھوں کو دشمنوں کی گرفت سے چھڑا لینے کی کوشش کی۔

"خبردار، ہاتھ پیر مارنے کی کوشش نہ کرو۔ ورنہ برا ہوگا۔" یہ آواز اوریلی کی تھی۔ میکلاک نے پہچان لیا۔ فوراً ہی ولسن بھی ایک جھاڑی سے نکل کر آ پہنچا۔ میکلاک نے سخت احتجاج کیا اور پوچھا کہ آخر ان لوگوں کا ارادہ کیا ہے؟ انھوں نے کچھ جواب نہ دیا۔ اس کے دونوں ہاتھ اس کی پشت پر بندھے ہوئے تھے۔ دونوں نے دھکا دے کر میکلاک کو آگے بڑھایا۔ اس کا سر آگے کو جھکا ہوا تھا۔ اور وہ دیکھ رہا تھا کہ اسے دھکا دے کر لوگ سمندر کے کنارے لیے جا رہے ہیں۔ اس کے بعد ایک کشتی اسے دکھائی دی جو ساحل سے بندھی ہوئی تھی۔ ولسن اور اوریلی نے اسے زبردستی اٹھا کر کشتی میں ڈال دیا اور کشتی کو کھول کر اوریلی نے ایک ایسی پُرزور لات اسے لگائی کہ کشتی آن کی آن میں ساحل سے ہٹ کر دھارے میں پہنچ گئی۔ ——— ولسن نے چلا کر کہا: "میکلاک اب تم صرف ایک جھٹکے سے اپنے ہاتھوں کو کھول سکتے ہو۔ رسی میں کوئی گرہ نہیں دی گئی ہے۔ تمہاری کشتی میں پندرہ روز کا سامانِ خورونوش رکھ دیا گیا ہے۔ کشتی کو کھینے کے لیے اب کوئی چیز نہیں ہے۔ اب پانی کا دھارا تمہیں جدھر لے جائے۔ چلے جاؤ۔ تم بہت خطرناک آدمی ہو۔ جاؤ۔ خدا تمہاری مدد کرے۔"

"موجوں کی رفتار بہت تیز تھی۔ میکلاک بالکل مجبور تھا۔ کشتی جلد سے جلد سمندر میں جزیرہ مینرا سے بہت دور پہنچ گئی۔ اس افسوس ناک واقعہ کے سولہ روز بعد ہم نے میکلاک کو بالکل اتفاقی طور پر بے ہوشی کی حالت میں اس کی کشتی پر سے اپنے جہاز سیگل پر اٹھا لیا۔

اس کے بعد افسانہ گو ڈاکٹر کچھ دیر کے لیے خاموش ہو گیا۔ جو لوگ ہوٹل میں اس کی میز کے چاروں طرف بیٹھے تھے ان میں کو

ایک شخص نے سوال کیا، "کیا اسی نقطہ پر واقعات کا سلسلہ ختم ہو گیا؟"

ڈاکٹر نے جواب دیا، "نہیں میکلاک کے مرجانے کے کچھ دنوں بعد ہی ہمارا جہاز پھر شمال کی طرف گیا۔ اس نے دور دور کا سفر کیا بہت سی بندرگاہوں پر لنگر انداز ہوا۔ آخر ہمارے کپتان نے فیصلہ کیا کہ جزیرۂ منیرا کو بھی دیکھنا چاہیے۔ ہم وہاں پہنچے اور چوں کہ میں ڈاکٹر تھا اس لیے سب سے پہلے مجھ ہی کو جزیرے پر بھیجا گیا۔ پورا جزیرہ ویران تھا۔ ہر طرف ٹوٹی ہوئی جھونپڑیاں اور کھنڈر دکھائی دیتے تھے میں نے کپتان سے اجازت لے کر اپنے طبی اصول کے مطابق وبازدہ بستی کی تمام جھونپڑیاں جلا ڈالیں۔ پورا جزیرہ ایک شعلہ زار بن گیا۔ جب میں گوری آبادی میں پہنچا تو وہاں بھی کہیں کہیں آگ لگ رہی تھی۔ میں ایک سفید رنگ کے بنگلہ میں داخل ہوا۔ وہاں صرف دو آدمی تھے۔ ایک قریب المرگ تھا، دوسرا اس کی خدمت کر رہا تھا۔ پہلا شخص ولسن تھا اور دوسرا اس کا ایک دیسی ملازم تھا۔ ولسن کا چراغ زندگی گل ہو رہا تھا۔ مجھے دیکھتے ہی اس میں کچھ روشنی پیدا ہو گئی۔ ولسن نے ہمت کر کے مجھ سے سوال کیا، "آپ کہاں سے آپڑے؟" اس کے منہ سے آواز بہ مشکل نکل رہی تھی۔

"میں نے اس سے میکلاک کا ذکر کیا۔ اس نے مجھے بغور دیکھا اور پوچھا، "کیا وہ مرگیا؟" میں نے اثبات میں جواب دیا پھر ولسن نے بہت دھیمی آواز میں کہا، "یہاں سب کے سب مرگئے۔ پہلے ولکی، اس کے بعد اوریلی، اس کے بعد نوجوان ڈک۔ میں نے سب کو دفن کیا۔ پھر خود اپنی جھونپڑی میں آگ لگا دی۔"

ولسن خاموش ہو گیا۔ اس پر مردنی چھا گئی۔ لیکن مرنے سے پہلے اس نے ایک مرتبہ پھر بہ مشکل سر اٹھایا اور موت کی بیہوشی کی حالت میں کہا، "میکلاک! کیا میرا عمل صحیح تھا؟"

میں خاموش رہا۔ لیکن اس نے پھر اس سوال کو دہرایا، "کیا میرا عمل صحیح تھا؟ کیا میں نے اچھا کام کیا تھا؟"

اس کے بعد اس نے جو آخری الفاظ کہے وہ یہ تھے، "اب تو جو کچھ ہو چکا ہو چکا۔ کرنا کیا ہے" ولسن ہمیشہ کے لیے خاموش ہو گیا۔ اس کی روح جسم سے پرواز کر گئی۔

ڈاکٹر نے سامعین سے کہا: ڈرائنگ روم یا گرجا گھر یا ہوٹل کے کمرے میں بیٹھ کر اخلاقی اصولوں پر بحث کرنا بہت آسان ہے لیکن میں نہیں جانتا کہ میدان جنگ کے متعلق آپ لوگوں کی کیا رائے ہے؟ میں نے اکثر غور کیا ہے کہ خیر و شر میں کیا فرق ہے؟ دونوں میں کون حق بجانب تھا؟ ولسن یا میکلاک؟

چار حاذق حکیم

فرانس کا مشہور فاضل طبیب ڈلیمس مولینسز جب سخت بیمار ہوا اور اس کے بچنے کی کوئی امید نہ رہی تو اس سے ملاقات کے لیے پیرس کے اکثر معالجین اکٹھے ہوئے۔ تمام کے دل اداس تھے، اور آنکھیں پُرنم! ان کا ایک مہربان اور شفیق دوست ہمیشہ کے لیے ان سے جدا ہو رہا تھا۔ ڈلیمس مولینسز اس وقت بھی ان سب سے نہایت خندہ پیشانی سے پیش آیا۔ جب اس نے دیکھا کہ تمام لوگ غمگین ہیں تو وہ ان سے مخاطب ہو کر کہنے لگا، "دوستو! مت گھبراؤ، آج نہیں تو کل ہر شخص اس راہ سے گزرے گا۔ جو اس وقت کو بھول گیا وہ غلطی پر ہے۔ عزیزو میں چار جانشین چھوڑ رہا ہوں جو مجھ سے بڑھ کر ہیں" ——— تمام طبیب سوچنے لگے کہ وہ کون ہو سکتے ہیں؟ مگر جلد ہی ڈلیمس مولینسز کے الفاظ نے ان کے شکوک رفع کر دیے۔ ——— اس نے کہا "وہ چار طبیب پانی، ہوا، ورزش اور خوراک ہیں۔ پہلے سے کھلے طور پر، دوسرے سے بے فکر ہو کر، تیسرے سے باقاعدہ اور چوتھے سے اعتدال سے کام لو۔ اگر تم نے میری اس آخری نصیحت پر عمل کیا تو تمھیں کسی اور کی مدد کی ضرورت نہ ہوگی۔ میں اپنی زندگی میں ان کے بغیر کچھ نہ کر سکا۔ تم میرے بعد ان کے بغیر کچھ نہ کر سکو گے۔"

حکیم احمد جابر سینائی

معلومات

"مُردے فی الحقیقت کبھی نہیں مرے تھے"

ڈاکٹر ایڈورڈ، سی، اینڈطال کی ایک کتاب جس کا نام "مردے کبھی مرے ہی نہ تھے" ہے شائع ہوئی ہے، اس کا ایک اقتباس ہدیۂ قارئین ہے:۔

سائنس داں ابھی تک اس راز کو معلوم نہیں کر سکے ہیں کہ "برق" اور "مقناطیس" فضائے عالم کے اندر بزادرزدہ دو عناصر ہیں۔

مجھے چوں کہ یقین ہے کہ بسیطِ عالم کے اندر ہر چیز مادہ کی بنی ہوئی ہے اور چیزوں میں باہم صرف ارتعاش اور اہتزاز کا فرق ہے اور یہ کہ روح کا جسم اپنی ترکیب میں برق یا مقناطیس پر مشتمل ہے، اس لیے ایک رات کو میں نے ایک ایسے وجود سے جو جسم کی حدود سے باہر نکل چکا ہے اور جو برق اور اس کے افعال کا ماہرِ کامل ہے دریافت کیا کہ یہ کس طرح ممکن ہو جاتا ہے کہ برق (جو زندگی کا باعث ہے) موت کا سبب بن جاتی ہے۔ میرے سوال پر مائیکل فیراڈے کی روح نے جو جواب دیا تھا وہ مجھے اچھی طرح یاد ہے۔

اس نے کہا کہ "تمھیں یہ تو معلوم ہے کہ مختلف جیل خانوں میں مجرموں کو سزائے موت دینے کے لیے کس طاقت کی بجلی استعمال کی جاتی ہے اور تمھیں یہ حقیقت بھی اچھی طرح معلوم ہے کہ ہزاروں مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ مجرموں کو ہلاک کرنے کے لیے جس طاقت کی بجلی کام آتی ہے اس سے بدرجہا زائد قوت کی برقی لہریں انسانی جسم کے اندر سے گزر جاتی ہیں اور جسم کو ادنیٰ سا بھی ضرر نہیں پہنچتا۔ یہ سب کچھ تو تمھیں معلوم تھا۔ لیکن اب یہ سن کر تم حیران رہ جاؤ گے کہ جن لوگوں کو برق کی لہروں کے ذریعہ سے ہلاک کیا گیا ہے، یا جو آسمانی بجلی کے گرنے سے ہلاک ہو گئے ہیں یا جنھیں اتفاقی طور پر بجلی کی لہروں سے مہلک صدمہ پہنچا ہے ان کا اگر صحیح علاج کیا جائے تو وہ پھر سے زندہ ہو سکتے ہیں جیل خانوں میں برق کی جس لہر سے مجرموں کو ہلاک کیا جاتا ہے اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ وہ مجرم کے قلب کو اور دیگر اعضائے جسمانی کو کامل طور پر مفلوج کر دیتی ہے اور وہ شخص بظاہر بے جان نظر آنے لگتا ہے۔ لیکن تم نے یہ دیکھا ہوگا کہ جب کبھی اور جہاں کہیں کسی مجرم کی جان اس طرح لی جاتی ہو تو اس ظاہری موت کے بعد فوراً اس کا امتحان بعد الموت ہو کرتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس مجرم کی موت برق کے صدمے سے نہیں بلکہ اس امتحان بعد الموت کی وجہ سے وقوع میں آتی ہے۔ شروع شروع میں ڈاکٹروں کو برق کی قوت کے اثرات معلوم کرنے کا بہت شوق تھا اور وہ یقیناً ایسی لاشوں کا امتحان انتہائی ذوق اور محنت سے کرتے تھے۔ لیکن اب وہ ان کا ذوق و شوق ختم ہو چکا ہے اور اب تو بس رسماً صرف اس قدر ہوتا ہے کہ بظاہر بے جان لاش کے اندر ایک آدھ چاقو بھونک دیا اور اس لاش کو دفن کرنے والوں کے سپرد کر دیا۔

"جب کبھی کسی کے جسم کے اندر برقی قوت کی لہر سرایت کر جاتی ہے خواہ وہ اتفاقاً سرایت کر گئی ہو یا قصداً داخل کی گئی ہو اور اس کے نتیجے سے جسم کے تمام افعال عارضی طور پر بند ہو گئے ہوں تو اگر لاش کو برہنہ کر کے فوراً زمین پر لٹا دیا جائے اور اس پر پانی چھڑک دیا جائے تو برقی رَو لاش کے اندر سے کھنچ کر زمین میں جذب ہو جائے گی۔ اس وقت اگر بازوؤں کو مصنوعی حرکت دی جائے اور محرکات سے کام لیا جائے تو حرکتِ قلب پھر قائم ہو جائے گی، اور وہ بظاہر مردہ اور بے جان جسم اُٹھ کھڑا ہوگا اور اپنے پاؤں پر چلنے لگے گا۔ برقی صدموں سے لوگ صرف اس لیے مر جاتے ہیں کہ ان کا صحیح علاج نہیں کیا جاتا۔ جب کہ جسمانی افعال کو معطل رہنے دیا جائے گا اور فوراً برقی لہر کو خارج نہ کیا جائے گا اور مصنوعی ذرائع سے حرکتِ قلب کو جاری نہ کیا جائے گا تو ضرور ایسا ہوگا کہ تھوڑی دیر میں موت واقع ہو جائے۔ اگر یہ بیان کردہ بالا علاج بر وقت عمل میں لایا جائے تو برقی رو سے موت واقع ہونے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ برق تو خود زندگی ہے اور زندگی سے زندگی کا تلف ہو جانا ممکن نہیں"

اس زمانے میں جب کہ قدم قدم بجلی سے واسطہ پڑتا رہتا ہے بے شمار جانیں محفوظ رہ سکتی ہیں اگر لوگوں کو یہ باتیں جو میں تمہیں بتا رہا ہوں معلوم ہوں، اور وہ صحیح وقت پر صحیح تدابیر کو کام میں لانے لگیں۔"

پیاز کو حقیر نہ سمجھیے

حضرت موسیٰ علیہ السلام کی امت نے جب کہ وہ روز روز من اور سلوے کھاتے کھاتے عاجز آگئی تھی تو پیاز لہسن اور مسور کھانے کو مانگی تھی۔ آج بھی جب کہ جنگ کی وجہ سے "زیادہ سے زیادہ اشیاء خوراک پیدا کرو" پر عمل ہو رہا ہے تو ہم دیکھتے ہیں کہ علیا حضرت ملکہ معظمہ انگلستان جب اپنی شہزادیوں کے ہمراہ شاہی باغ میں تشریف لے جاتی ہیں تو پیاز کے پھوٹتے ہوئے ننھے کلوں کو محبت اور پیار کے ہاتھوں سے چھوتی اور سنوارتی ہیں۔

پیاز اپنے ذائقہ کی وجہ سے تو مرغوب عالم بنی ہی تھی لیکن اب سائنس کی ترقی نے اس کے اور جوہر بھی کھول دیے ہیں اور اب اپنے حیاتین کی بنا پر اس کا شمار عمدہ اور مفید غذاؤں میں ہونے لگا ہے۔ پیاز کے اندر خصوصیت کے ساتھ حیاتین "ج" ملتا ہے اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اگر پیاز کو صرف تھوڑی سی دیر پکایا جائے تو کچی پیاز کے مقابلے میں اس میں اس حیاتین کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔

روم کے ایک مشہور مصنف اور عالم نے پیاز کے ستائیس فائدے لکھے ہیں۔ اس مصنف کا نام پلائنی تھا۔ اطالیہ کا مشہور بادشاہ نیرو اپنی آواز کو شیریں بنانے کے لیے سال کے بارھوں مہینے پیاز کھایا کرتا تھا۔ مشہور زمانہ وید سشرت نے آواز کی درستی کے لیے، ذہن تیز کرنے کے لیے، رنگ گورا کرنے کے لیے اور ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو جوڑنے کے لیے مفید بتاتے ہیں۔

ایرستان (آئرلینڈ) میں لوگ اسے نزلہ زکام اور کھانسی کی دوا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ مصر کے لوگ اسے پوجا کی ایک چیز خیال کیا کرتے تھے اور کہا جاتا ہے کہ مصر کے اہرام بنانے والے راج مزدور اہرام بنانے کے دوران میں لاکھوں پونڈ پیاز کھا گئے تھے۔

اس زمانے میں تو جب کہ پیاز کے بہت سے فائدے معلوم ہو گئے ہیں ایسا بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ پیاز کاٹنے کے بعد عورتیں اس کی بو دور کرنے کے لیے چھ چھ مرتبہ صابون سے ہاتھ دھوتی ہیں لیکن زمانۂ وسطیٰ میں لوگ وبائی امراض کے مریضوں کے پاس جانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھوں میں پیاز کا رس ملا کرتے تھے تاکہ بیماری کی چھوت نہ لگ جائے۔ ہندوستان میں بکثرت لوگوں کا یہ خیال ہے کہ اگر جیب میں یا ہاتھ میں پیاز کی گانٹھ موجود ہو تو لو نہیں لگتی۔ پرانی یونانی کتابوں میں یہ بھی لکھا ہوا ہے کہ اگر بھڑ یا بچھو کاٹ کھائے تو پیاز کا رس فوراً لگا دینے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔ غرب الہند کے جزائر میں یہ بھی دستور ہے کہ مریض کا کمرہ معطر اور مرض کے اثر سے پاک کرنے کے لیے اس میں روزانہ پیاز کاٹ کر فرش پر پھیلا دی جاتی ہے۔

پیاز کی قدر و قیمت ہر زمانے میں تھی اور تقریباً ہر ملک کے باشندے اسے پسند کرتے ہیں۔ اس لیے علمی تحقیقات سے قطع نظر کر کے بھی ہم یہ کہنے پر مجبور ہیں کہ یہ ایک اچھی ہی چیز ہے۔

نشست و برخاست کا طرز

اس کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی کہ کیوں نہ ہر ایک کالج، ہر ایک دبستان، ہر ایک ثانوی مدرسہ، بلکہ فی الحقیقت ہر ایک ابتدائی مدرسہ جس کے مقاصد میں بچوں کی تعلیم و تربیت داخل ہو وہ بچوں یا نوجوانوں کے نشست و برخاست کے طرز پر کوئی توجہ نہ کرے جو از روئے تحقیق ہر عمر میں آئندہ ان کی صحت پر بہت ہی قوی اثر ڈالا کرتا ہے۔

لیکن نشست و برخاست کے طرز کی تعلیم اگر صرف ان چند ورزشوں تک محدود رہی جن کی مشق مدرسہ میں کرا دی جائے تو بے سود ثابت ہوگی۔ اس قسم کی تعلیم تو ملک کے ہر ایک مدرسہ میں مدتوں سے جاری ہے۔ لیکن اس سے فائدہ کیا پہنچا؟ جس چیز کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ ہر طالب علم اور ہر بچے کے دل پر یہ بات نقش ہو جائے کہ صحیح نشست و برخاست کیا ہے۔ یہ مقصد تنہا ورزشوں سے حاصل نہیں ہو سکتا۔ طلبہ کو اس بات کی تعلیم ملنی چاہیے کہ بیٹھنے اور کھڑے ہونے کا طرز اگر درست نہیں ہے تو اس سے جسم کی بناوٹ کو، اور جسمانی اعضا کے افعال کو کیا کیا نقصانات پہنچتے ہیں یا چلنے میں، مختلف قسم کے کام کرنے میں اور کھیلتے وقت اگر بدن کو صحیح انداز پر نہ رکھا جائے تو کیا مضرت ہے۔ ورزشوں سے یہ تو ممکن ہے کہ عضلات میں طاقت آجائے، لیکن اگر بیٹھتے وقت سر اور جسم کے دیگر اعضا کو متوازن انداز پر نہیں رکھا جاتا، یا دوڑتے بھاگتے وقت جسمانی ڈھانچے کے مختلف حصوں کو ایک دوسرے کے ساتھ صحیح

تناسب میں قائم نہیں کیا جاتا تو ورزشیں جسم کو بدنمائی اور کجی کے ساتھ نشو و نما دیں گی۔

شاید یہ بات اس ضمن میں سب سے زیادہ ضروری ہے کہ ہمارے مدرسے ہی نہیں بلکہ ہمارے گھر بچوں کے لیے مناسب نشستوں کا انتظام کریں۔ کرسیاں ہونی چاہئیں اور بیٹھنے کی اور دوسری چیزیں جو سہارا دے کر جسم کو آرام دیا جاتا ہے سب اس شکل کی ہونی چاہئیں کہ جب بدن کو آرام کی خاطر ڈھیلا چھوڑ دیا جائے تو سہارا دے کر اس کی صحیح شکل کو قائم رکھیں اور اس میں کجی نہ پیدا ہونے دیں۔

یہ بات حقیقتاً بہت ہی حیرت انگیز ہے کہ نشست و برخاست کے انداز سے اب تک چشم پوشی کی گئی اور اسے کلیتاً ذہنی تعلیمی اداروں اور فوج پر چھوڑ دیا گیا۔ راقم الحروف نے ہمیشہ اس بات پر زور دیا ہے کہ انداز نشست و برخاست کی تعلیم جس پر فوجوں کی قواعد میں اور فوجوں کے اسکولوں میں اس قدر زور دیا جاتا ہے، فی الحقیقت شروع ہی سے ہمارے ہر ایک مدرسے میں ابتدائی تعلیم سے لے کر انتہائی تعلیم تک جاری رہنا چاہیے۔ تعلیم گاہوں میں اساتذہ اور طالب علم دونوں کو انداز نشست کا پابند رہنا چاہیے۔

بچے مسکراتے کیوں ہیں؟

اس بات کی کوئی شہادت موجود نہیں ہے کہ بہت چھوٹے بچے جب مسکراتے ہیں تو ان کا مسکرانا کسی خاص خیال کی بنا پر بالقصد ہوتا ہے۔ متحرک تصاویر لینے والے کیمرے کی مدد سے یہ دیکھا گیا ہے کہ بہت چھوٹے بچے اکثر سوتے میں مسکرایا کرتے ہیں لیکن بہ حالت بیداری وہ ایسا بہت کم کرتے ہیں تاوقتیکہ ان کے منھ کے قریب کی جلد کو آہستہ آہستہ چھوا نہ جائے۔ خیال یہ ہے کہ بہ حالت خواب بچے کے منھ پر جو مسکراہٹ آتی ہے وہ انفعالی اثر یعنی بیرونی اثر کے نتیجے سے ہوتی ہے۔ گویا یہ بچے کا ایک ایسا فعل ہے جس کی بچے کو مطلقاً خبر نہیں ہوتی۔ یہ بات ذہن نشین رہنا چاہیے کہ بچے کا منھ اور ہونٹ اوائل عمر میں اس کے تمام جسم میں سب سے زیادہ ذی حس اعضا ہوتے ہیں۔ بچے کے منھ یا ہونٹوں میں کسی قسم کی بھی بیرونی یا اندرونی تحریک پہنچے اسے فوراً قبول کر لیا جاتا ہے اور ان مقامات کے عضلات انفعالی طور پر حرکت میں آجاتے ہیں اور بچے کے منھ پر مسکراہٹ نمودار ہو جاتی ہے۔

غسل کی مختلف قسمیں

(۱) سرد پانی کا غسل:- اس میں پانی کا درجۂ حرارت ۶۵ درجہ فیرن ہائٹ ہونا چاہیے۔ یہ غسل جسم کی حرارت کو کم کرنے کے لیے دیا جاتا ہے۔

(۲) نیم گرم غسل:- اس پانی کا درجۂ حرارت ۹۰ فیرن ہائٹ ہونا چاہیے۔ یہ غسل بھی حرارت جسمانی کو کم کرنے کے لیے دیا جاتا ہے۔

(۳) ہلکا گرم غسل:- اس میں پانی کا درجۂ حرارت ۹۵ درجہ فیرن ہائٹ ہونا چاہیے۔ یہ غسل جسم کی صفائی کی غرض سے دیا جاتا ہے۔

(۴) گرم غسل:- پانی کا درجۂ حرارت ۱۰۰ درجہ فیرن ہائٹ ہونا چاہیے۔ یہ جسم کی صفائی کے لیے اور بدن پر پسینہ لانے کے لیے دیا جاتا ہے۔

(۵) کھاری غسل:- پانی کا درجۂ حرارت ۹۵ درجہ فیرن ہائٹ اور ۳۰ گیلن پانی میں تین چھٹانک سوڈا بائی کارب حل کیا ہوا۔ جلدی امراض اور گٹھیا کے علاج کے طور پر دیا جاتا ہے۔

(۶) بھوسی کا غسل:- پانی کا درجۂ حرارت ۹۵ درجہ فیرن ہائٹ۔ غسل کے پانی میں ایک گیلن تیز گرم پانی کے اندر چار پونڈ گیہوں کی بھوسی شامل کر کے ملا دینا چاہیے۔ یہ غسل بھی جلدی امراض کے علاج کے طور پر دیا جاتا ہے۔

(۷) گندک کا غسل:- پانی کا درجۂ حرارت ۱۰۰ درجہ فیرن ہائٹ اور اس میں فی گیلن پانی کے حساب سے ½ اونس سلفیوریٹیڈ پوٹاش ملا دینا چاہیے۔ خصوصیت کو امراض جلد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(۸) رائی کا غسل:- پانی کا درجۂ ۱۰۰ درجہ فیرن ہائٹ۔ ہر پانچ گیلن پانی میں ایک اونس پسی ہوئی رائی شامل کریں یہ غسل بہت اچھا محرک اور نہایت قوی معرق (پسینہ لانے والا) ہے۔

(۹) بھاپ کا غسل:- پانی کی بھاپ۔ یہ بھی بہت اچھا معرق ہے اور فوراً پسینہ لاتا ہے۔

تمباکو کا اثر آلاتِ ہضم پر

ڈاکٹر ڈکسن نے تجربہ کے بعد یہ رائے ظاہر کی ہو کہ ایک سگار کے دھوئیں میں اس سے زیادہ نکوٹین (تمباکو کا جوہر) شامل ہوتا ہے جتنا بارہ یا اٹھارہ سگرٹوں کے دھوئیں

ہیں لیکن سگرٹ اس سبب سے کہ ان کے ہمراہ کاغذ کا دھواں بھی شامل ہوتا ہے زیادہ نقصان رساں ہوتے ہیں۔ سب سے کم مضرت پائپ کے استعمال سے پہنچتی ہے کیوں کہ زہریلے اجزا جو دھوئیں کے ساتھ چلتے ہیں ان کا ایک حصہ پائپ کی نلکی میں رہ جاتا ہے دانت بھی آلاتِ ہضم میں شامل ہیں اور تمباکو کے دھوئیں کا ان پر یہ اثر ہوتا ہے کہ وہ زرد ہو جاتے اور پھر یا تو گر جاتے ہیں یا ان میں کیڑا لگ جاتا ہے۔ یہ بات عام طور پر سب کو معلوم ہے کہ تمباکو نوش حلق کی سوزش میں اکثر مبتلا رہتے ہیں اور ان کے منہ میں آکلہ کا مرض بہت ہی کثرت سے رونما ہوتا ہے۔ تمباکو کی جراثیم کو ہلاک کرنے کی خاصیت کچھ زیادہ کام نہیں دیتی۔ کیوں کہ یہ صفت تمباکو میں بس برائے نام ہی ہوتی ہے۔ معدہ اور آنتوں میں بہت سے مختلف امراض کا پیدا ہو جانا مشاہدہ میں آیا ہے۔ علاوہ ان مسموعی علامات کے کہ جو پہلی مرتبہ تمباکو کا استعمال کرنے والوں پر ظاہر ہوتی ہیں (جی متلانا، سر چکرانا وغیرہ) اور جو از خود اکثر رفع بھی ہو جاتی ہیں بہت سی مستقل خرابیاں بھی آلاتِ انہضام میں پیدا ہو جاتی ہیں جن کا دور کرنا آسان نہیں ہوتا۔ یہ علامات معائے اثنا عشریہ کا زخم ہیں۔ یا معدہ اور امعا کی حرکت دودیہ کا فتور، کیوں کہ خفیف مقدار میں تمباکو اس حرکت کو بڑھاتا ہے۔ لیکن اگر زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو اسے مفلوج کر دیتا ہے۔ یہی کیفیت معدہ کی رطوبت پر بھی گزرتی ہے تحقیق کرنے والوں میں سے بیشتر کی رائے یہ ہے کہ تمباکو بھوک کو زائل کر دیا کرتا ہے رطوبتِ معدی کی کمی اور حرکت دودیہ کا فقدان رونما ہو جاتا ہے اور اس کے ہمراہ کثرتِ ریاح کا مرض دامن گیر ہوتا ہے۔ جو لوگ خالی پیٹ تمباکو پیتے ہیں وہ بالعموم فتورِ ہضم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ دھوئیں کو نگل جانے اور منہ میں سگار دبا رکھ کر تھوک کے ساتھ تمباکو کا عرق نگلتے رہنے کا بھی یہی اثر ہوتا ہے۔ تمباکو کا کثرتِ استعمال معدہ کے مقام پر درد اور اسہال میں مبتلا کر دیتا ہے خصوصیت سے شروع میں اسہال ہوتے ہیں۔ اور بعد میں قبض ہو جاتا ہے۔

سور کے گوشت اور انڈوں کے انجکشن

ان کاہلوں کا قصہ تو آپ نے سنا ہی ہو گا جن کے سینے پر بیر پڑے تھے اور وہ انھیں خود اٹھا کر کھانا ایک عظیم الشان مصیبت خیال کرتے تھے۔ اب آیئے آپ کو عصر حاضر یا تہذیب جدید کے آغوش میں پرورش پائے ہوئے چست و چالاک لوگوں کے رجحانات سے واقف کریں۔

حالات شاہد ہیں کہ وہ دن زیادہ دور نہیں معلوم ہوتے جب زیادہ مصروف زندگی گزارنے والے تجارت پیشہ شخص ہوٹل میں داخل ہو کر منیجر سے کہیں گے "جناب انڈے اور سور کا گوشت" اور اس کے جواب میں ہوٹل کی خادمہ پلیٹ اور ماکولات وغیرہ لانے کے بجائے تحت جلدی پچکاری لیے ہوئے آموجود ہو گی۔ جو لوگ صرف تغذیہ چاہتے ہیں یعنی غذائی قوت پر اکتفا کرتے ہیں اور خوش ذائقہ کھانے کی پروا نہیں کرتے ان کے لیے یہ طریقہ نہایت پسندیدہ ہو گا۔ ماہرین اس کا ثبوت دے چکے ہیں کہ خون کے بہاؤ میں اسے حیوانی ترشوں کی پچکاری دی جا سکتی ہے۔ جن میں پروٹین (بیضیہ یا لحمیہ) زیادہ موجود ہو۔ چند روز پہلے تک صرف تقویت بخش غذائیں جیسے شکر، پانی، نمک وغیرہ پچکاری کے ذریعہ سے جسم میں پہنچائی جا سکتی تھیں لیکن سان فرانسسکو کی مجلس تحقیقات طبی امریکہ نے جو مظاہرہ کیا اس میں لحمیہ کی تلقیح دکھائی جو بہت پسند کی گئی۔

سہولت پسندی اور تن آسانی کے خیال سے قطع نظر کی جائے تو حقیقت میں یہ انجکشن فائدہ رساں بھی بہت ہوں گے ان کی بدولت ایسے سینکڑوں آدمیوں کی جانیں بچ سکیں گی جو دوسری صورتوں میں معدہ کے اندر غذا روکنے کے قابل نہیں انھیں اس قسم کی خاص پچکاریوں کی مدد سے غذا پہنچائی جائے گی اور ایک بڑی کمی پوری ہو جائے گی۔ اب صرف شحمی (چربی) مواد اور حیاتین کی پچکاری ایجاد ہونا باقی ہے یہ بھی جاری ہو جائے تو جدید تغذیہ کا یہ طریقہ مکمل ہو جائے۔

سوال و جواب

ہائی بلڈ پریشر۔ پاؤں کی رگیں پھولنا۔ غذا بلا گوشت۔ طاقت ور، توانا اور چست رہنے کے لیے ایک لائحہ عمل۔ دماغ کی سستی دور کرنے کا طریقہ۔ جلد کی خشکی۔

سوال

میں ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا ہوں۔ میرے سر میں اکثر چکر رہتا ہے اور دھماکا سا محسوس ہوتا ہے، اور سر میں ایسی آوازیں سنائی دیتی ہیں جیسی کہ بھاپ نکلنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ میں نے علاج کے بعض طریقے اختیار کیے مگر صرف عارضی افاقہ ہوا اور بیماری پھر عود کر آئی۔ ازراہِ عنایت کوئی ایسا مشورہ دیجیے جس سے یہ مرض جاتا رہے۔

عبدالغنی۔ حیدرآباد (دکن)

جواب

خون کا دباؤ بڑھ جانے کے اسباب بہت سے ہیں۔ مثلاً زیادہ مقدار میں غذا کا عادی ہونا، پرانا قبض، حد سے زیادہ تھکاوٹ، خون کی عام سمیت، کثرت جماع، امراض قلب، گردوں اور رگوں کی خرابی، وریدوں اور شریانوں کی لچک کا کم ہو جانا، غدود کے افعال کا نقص، جسم میں بعض کیمیائی اور منشی اجزا کا داخل ہو جانا، ریڑھ کے مغز اور ہڈی کی خرابی جو اعصاب کے صحیح عمل میں نقص پیدا کرتی ہے، جسم کے اندرونی یا بیرونی حرارت میں فوری تبدیلیاں اور جذباتی ہیجان وغیرہ۔ مزید برآں بعض حالات میں دانت، ناک اور حلق کی زہریلی بیماریاں بھی خون کے دباؤ کو بڑھانے میں مد ثابت ہوتی ہیں۔

بہرحال یہ موضوع بہت اہم ہے اس لیے ضرورت ہے کہ اس کے چند ایسے پہلوؤں پر بحث کی جائے جو عام لوگوں کو معلوم نہیں ہیں۔ خون کے دباؤ کے متعلق ایک دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ دن اور رات کے ہر گھنٹے میں گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ بہت سے محققین نے اپنے تجربات سے معلوم کیا ہے کہ ایک ہی شخص کے خون کا دباؤ مختلف اوقات میں مختلف ہوتا ہے۔ لیکن دباؤ کی یہ کمی بیشی بھی پورے نظام جسمانی کے صحیح وظیفوں کی ادائیگی کے لیے ضروری ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ ایک جسم کے وریدی اور شریانی نظام کے مختلف حصوں میں بھی خون کا دباؤ مختلف ہوتا ہے۔ اس حقیقت کو سنہ ۱۷۳۳ میں ڈاکٹر اسٹیفن ہیلز نے ثابت کیا تھا۔

خون کے دباؤ پر چار عناصر اثر انداز ہوتے ہیں:- (۱) حرکت قلب (۲) دورانِ خون میں وریدوں، شریانوں اور چھوٹی باریک رگوں کی دفاعی طاقت (۳) شریانوں کی لچک (۴) جسمانی نظام میں خون کی مقدار۔ اس سلسلہ میں عنصر ۲ سب سے زیادہ اہم ہے اور خون کا دباؤ بڑھا دینے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ کسی ایک شخص کی مثال لے لیجیے۔ زید نے رات کو زیادہ دیر تک تاش کھیلا ہے، اور اس کے بعد اسے اچھی نیند نہیں آئی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ عام عصبی کھنچاوٹ اور شریانوں میں تنگی اور سختی پیدا ہو گئی ہے۔ (عنصر ۲) اس کے بعد وہ ایک سرد کمرے میں بیدار ہوتا ہے اور برودت کے باعث اس کی جلد کو سردی پہنچتی ہے، اور جلد کی چھوٹی رگیں سکڑنے لگتی ہیں (عنصر ۲) اس کے بعد وہ تیزی سے روزانہ کا کام شروع کر دیتا ہے۔ دفتر جاتا ہے۔ کاموں کے سلسلہ میں اِدھر اُدھر بھاگ دوڑ کرتا ہے اور تھکا ہوا جب واپس آتا ہے تو بیوی کوئی سخت دکھڑا لے بیٹھتی ہے یا کہتی ہے کہ بلوں کا تقاضا کرنے کے لیے چند باقی دار آئے تھے اِس سے جذباتی ردعمل پیدا ہوتا ہے اور زید کے دروں افرازی غدود غیر معمولی تیزی سے کام کرنے ہیں اور دوسری طرف شریانیں زیادہ سکڑنے لگتی ہیں (پھر وہی عنصر ۲) رفتہ رفتہ مسموم مادّہ زید کے جسم میں جمع ہوتا ہے۔ شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ قلب کمزور ہو جاتا ہے گردوں کا فعل خراب ہو جاتا ہے اور خون کے دباؤ کی زیادتی اسے ایک مستقل مریض بنا دیتی ہے۔ اب زید کے سر میں چکر بھی آنے

لگتا ہے، آوازیں بھی سنائی دینے لگتی ہیں اور اختلاج قلب بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ صرف ایک مثال ہے۔ اسی طرح کی چند مثالیں دی جا سکتی ہیں۔ ممکن ہے اسباب مختلف ہوں مگر نتائج اکثر وہی ہوں گے جو بیان کیے گئے ہیں۔ اس لیے جو شخص خون کا دباؤ بڑھ جانے کے مرض میں مبتلا ہو گیا ہو اس کا پہلا فرض ہے کہ وہ اپنی طرز معاشرت اور عادات میں تبدیلی پیدا کرے۔ اسے فوراً اعتدال کی طرف رجوع کرنا چاہیے اور ہر چیز کی کثرت و زیادتی کو ترک کرنا چاہیے کم غذا اور زیادہ آرام اور نیند اس کے لیے ضروری چیزیں ہیں اور غذاؤں کے انتخاب میں ہلکی اور زود ہضم چیزوں، سبزیوں، پھلوں اور "مکمل اناجوں" (یعنی بے چھنے آٹے وغیرہ) کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ پنیر، دودھ، مکھن، انڈے اور چھاچھ کا استعمال مناسب مقدار میں ہونا چاہیے۔ اگر سمیت بہت زیادہ بڑھ گئی ہو تو فاقہ مفید ثابت ہوگا۔ گوشت، قہوہ، چائے، الکحل والے مشروبات تیز مسالوں والی غذائیں اور "بہت لطیف بنائی ہوئی غذائیں" بھی ترک کر دینی چاہییں۔ بہتر ہے کہ ٹھوس غذاؤں کے ساتھ ساتھ فوراً ہی پانی نہ پیا جائے۔ قبض کی شکایت رفع کرنا بھی ضروری ہے۔ گرم پانی سے غسل اوپری وریدوں کو پھیلانے اور ان کی سختی کو کم کرنے میں کبھی کبھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیکن مفید طریقہ یہی ہے کہ عام گھبراہٹ کو دور کرنے کے لیے روزمرہ کے غسل میں صرف ۹۸ ڈگری فارن ہائٹ کی حرارت کا پانی استعمال کیا جائے۔ صبح کی سیر اور دوسری ہلکی ورزشیں، اور کافی تازہ ہوا مفید ثابت ہوتی ہے خیالات کو بھی اچھا، روشن اور خوش گوار بنانا چاہیے۔ دماغ کو ہمیشہ غم و تخریب کے بجائے مسرت و تعمیر کی طرف رجوع رکھنا چاہیے جسمانی اور دماغی راحت بھی ایسے مریض کے لیے بہت ضروری ہے جسم کی مالش، آفتابی غسل، اور ریڑھ کی ہڈی کو نرم ہاتھوں سے دبانا بھی عام طور پر فائدہ رساں ثابت ہوگا۔ مخصوص علاج کے لیے ہمدرد دواخانہ کا "تریاق فشار" استعمال کیجیے۔

سوال

میں نے دیکھا ہے کہ میرے پاؤں کی وہ رگیں جو ایک سال پہلے دکھائی نہیں دیتی تھیں اب موٹی ہو کر ابھر آئی ہیں میں چاہتا ہوں کہ اس صورت حال کو بدتر ہونے سے پہلے روک دوں کیا ورزش اور ٹہلنے سے اس تکلیف میں اضافہ ہوگا؟ مجھے اپنے کاموں میں روزانہ آٹھ گھنٹوں تک ——— برابر بیٹھنا پڑتا ہے اور میرا خیال ہے کہ یہ بھی میری تکلیف کا ایک سبب ہے۔ کچھ مشورہ عنایت فرمائیے۔

خواجہ عبدالواسع - دہلی

جواب

گھنٹوں تک ایک طرح سے بیٹھا رہنا اور بالخصوص ٹانگوں کو ایک دوسرے پر چڑھا کر بیٹھنا رگوں کے متورم ہو جانے کا باعث ہوتا ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص گھنٹوں تک ایک ہی جگہ پر کھڑا رہے گا جب بھی رفتہ رفتہ رگوں میں زیادہ ابھار آ جائے گا بہت کسے ہوئے گارٹر یا کمر بند بھی ایسی صورت پیدا کر دیتے ہیں اور بعض لوگوں کو یہ مرض جگر کی خرابی، خون میں عام سمیت اور دوران خون کی سستی سے لاحق ہو جاتا ہے۔ بعض حاملہ عورتوں کے پاؤں کی رگیں بھی ابھر آتی ہیں، لیکن بچہ پیدا ہونے پر یہ ابھار خود بخود کم ہو جاتا ہے۔ مقامی طور پر کوئی اچھا سا تیل مالش کرنا چاہیے تاکہ "بیمار بافتے" صحت یاب ہو جائیں۔ جگر کے فعل کی اصلاح اور سمی مادہ کو خون سے دور کرنا بھی ضروری ہے روزانہ ٹھنڈے پانی سے کپڑا تر کر کے رگوں پر رکھنا، یا ٹھنڈی گیلی مٹی کا لیپ بھی رگوں کے ورم کو کم کر دے گا۔ مزید برآں اگر آپ فرش پر لیٹ کر اپنی ٹانگوں کو کسی پلنگ کی پٹی پر رکھیں یا کرسی پر بیٹھ کر ٹانگوں کو میز پر رکھیں، یعنی ٹانگوں کو کچھ دیر تک کمر سے بلند رکھیں تو متورم رگوں کا گاڑھا خون جسم کے اوپری حصے کی طرف دورہ کرنا شروع کر دے گا۔ غذا میں پھل، پھلوں کے رس اور کچی اور تازہ سبزیاں ہونی چاہییں۔ آرام اور نیند کا بھی خیال رکھیے۔

سوال

کیا یہ ممکن ہے کہ غذا سے گوشت کو بالکل خارج کر دینے کے بعد صرف پھلوں، سبزیوں اور دوسری قدرتی غذاؤں کے باقاعدہ استعمال سے پوری صحت قائم رکھی جائے؟

محمد الیاس - دہلی

جواب

علم طب اس کا جواب اثبات میں دیتا ہے۔ لحمی غذا کی اہمیت صرف اس کے پروٹینی اجزا میں ہے۔ لیکن جدید تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ یہی مفید پروٹین خالص کچے دودھ، اور پنیر اور سویابین اور اخروٹ میں بھی موجود ہیں مزید برآں پورے گیہوں، سنترے، چقندر، جامن، سلگم میں بھی اور متعدد دوسری سبزیوں اور پھلوں میں اور بہتیری قسم کی دالوں میں اور پھلیوں والے دانوں میں بھی لحمی غذا کی کافی مقدار

موجود ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے استعمال سے جسم کی کمی ضرورت پوری ہو جاتی ہے اور اگر بعض دوسری قدرتی غذاؤں کو بھی شامل کر لیا جائے تو گوشت کے استعمال کی کوئی خاص ضرورت باقی نہیں رہتی۔

سوال

میں طاقت ور، توانا اور چست ہونا چاہتا ہوں۔ مہربانی فرما کر تن درستی کے لیے کوئی عملی پروگرام مرتب فرما دیجیے

شیخ عبدالحق - میرٹھ

جواب

آپ کے سوال کا میدان بہت وسیع ہے۔ دنیا میں کون ایسا شخص ہے جو طاقت ور، توانا اور چست ہونا نہیں چاہتا؟ کامل تن درستی اس کے سوا اور کیا ہو سکتی ہے۔ لیکن چوں کہ آپ نے صرف ایک پروگرام مرتب کرنے کی فرمائش کی ہے اس لیے ہم جواب کو اسی میں محدود رکھتے ہیں۔ یہ ایک عام لائحہ عمل ہے ہر شخص اپنی ضرورت کے مطابق اس میں کچھ تبدیلیاں بھی کر سکتا ہے۔

(۱) صبح کو بیدار ہو کر دو منٹ تک اعضا کو سکیڑیے اور پھیلائیے بالکل اس طرح جیسے انگڑائی لی جاتی ہے۔

(۲) بستر سے اُٹھ کر ایک لبادہ اوڑھ لیجیے (اگر سردی کا موسم ہے) اور ایک کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر دس بارہ مرتبہ خوب گہرے سانس لیجیے۔

(۳) نہار منھ ایک گلاس ٹھنڈا یا نیم گرم پانی پی لیجیے اگر ممکن ہو تو اس پانی میں لیموں کے رس کے چند قطرے ڈال لیجیے۔

(۴) پانچ منٹ تک ہلکی ورزش کیجیے (جس شخص کو قلب کا کوئی مرض ہو اُسے پلنگ سے آہستہ آہستہ اٹھنا چاہیے اور صرف چند ہلکی جسمانی حرکتوں کے سوا اس وقت کوئی ورزش نہیں کرنی چاہیے کیوں کہ آرام کے وقت قلب کو جو سکون رہا ہے اس کے باعث اس پر ورزش کا فوری بار غیر مفید ثابت ہوگا)

(۵) موسم اور ضرورت کے اعتبار سے سرد یا ہلکے گرم پانی سے غسل کیجیے اور اس کے بعد جسم کو اچھی طرح کسی تولیے یا کھُردرے کپڑے سے رگڑیے۔

(۶) لباس پہننے میں بہت تیزی نہ کیجیے اور اگر ممکن ہو تو صبح کے ناشتے سے پہلے کچھ ٹہل لیا کیجیے۔

(۷) صبح کی سیر بہت مفید ثابت ہوگی، لیکن اگر آپ اپنے حالات سے مجبور ہوں تو دن کے آخری حصہ ہی میں کسی پُر فضا مقام کی سیر کر لیا کیجیے۔

(۸) موسم سرما میں کچھ دیر دھوپ میں بیٹھا کیجیے

(۹) رات کو سونے سے پہلے کچھ دیر سکون کے ساتھ بیٹھا کیجیے اور کوئی دل چسپ کتاب پڑھ لیا کیجیے۔ گرمی پیدا کرنے والے افسانوں سے پرہیز کیجیے اور سونے سے فوراً پہلے کوئی غذا استعمال نہ کیجیے۔

(۱۰) آٹھ نو گھنٹوں تک پورے آرام سے سویا کیجیے۔

(۱۱) غذا کو جہاں تک ممکن ہو قدرتی اور متوازن بنائیے اور بھوک کی حالت میں کھانا کھایا کیجیے۔ اگر آپ کھانا نہیں جانتے تو یہ سیکھ لیجیے کہ کیا اور کس طرح کھانا چاہیے۔ یہ ایک الگ اور طویل موضوع ہے۔

(۱۲) یاد رکھیے کہ پوری جسمانی صحت بہت سے عناصر کے خاطر خواہ مجموعہ کا نام ہے۔

سوال

میری عمر چالیس اور پچاس سال کے درمیان ہے اور اب میرا دماغ سست اور حافظہ کمزور معلوم ہوتا ہے کوئی ایسی ترکیب بتائیے جس سے میرا حافظہ بہتر ہو جائے۔

نواب الدین - شملہ

جواب

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جسم و دماغ میں گردش کرنے والے خون کی مسموم حالت حافظہ کو کمزور کر دیتی ہے۔ خون کو صاف کرنے کے لیے فاقہ ایک اچھی چیز ہے اور دیکھا گیا ہے کہ روزے اور برت کے دوران میں تخیل کی قوت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ حواس خمسہ یعنی باصرہ، سامعہ، ذائقہ، لامسہ اور شامہ بھی فاقہ کی حالت میں زیادہ تیز ہو جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ پانچ چھ روز دن کے وقت فاقہ کر کے روزانہ پانی کے سات آٹھ گلاس پیے جائیں اور رات صرف کسی اچھے پھل کے رس پر بسر کی جائے اور آنتوں کو صاف کرنے کے لیے دن کو حقنہ (انیما) بھی لیا جائے۔ خیال رکھنا چاہیے کہ فاقہ شکنی کے وقت کوئی بھاری اور ٹھوس غذا نہ کھائی جائے اور پھلوں کے رس سے شروع کر کے ہلکی زود ہضم غذاؤں تک پہنچایا جائے۔ معمولی غذا شروع کرنے کے بعد بھی معدے پر زیادہ بار نہ ڈالا جایا کرے اور کھانوں کے اوقات کے درمیان پانی اچھی مقدار میں پیا جائے۔ غسل اور ہلکی ورزش کو بھی فراموش (باقی صفحہ پر)

شہد کی مکھیوں کی پرورش

شہد کو قدیم زمانے سے ایک مفید غذا تسلیم کیا جاتا ہے۔ آج جب کہ انسانی عقل نے ارتقا کی بہت سی منزلیں طے کرلی ہیں انسان نے مختلف ذرائع سے شہد میں بہت سے مفید اور صحت ساز اجزا کا وجود ثابت کردیا ہے اور اب دنیا کے تمام ترقی یافتہ ممالک میں شہد کو غذا کا ایک جزو بنالیا گیا ہے۔ شہد کی اس مقبولیت کا اثر یہ ہوا کہ قدرتی چھتّوں سے جو شہد حاصل ہوتا ہے وہ ضروریات کو پورا نہیں کرسکتا۔ نتیجتہً لوگوں نے شہد کی مکھیوں کی پرورش میں دل چسپی لینی شروع کی۔ اس سلسلے میں کنیڈا کو سب سے زیادہ کامیابی حاصل ہوئی۔ شہد کی گھریلو مکھیوں سے جتنا شہد اس ملک میں حاصل کیا جاتا ہے اس کی مثال کسی ملک میں نظر نہیں آتی۔ اس ملک میں شہد کی مکھیوں کی پرورش ایک باقاعدہ پیشہ بن گیا ہے۔

ہندستان میں مکھیوں کی پرورش کے لیے کافی بڑا میدان ہے اگر ہندستانی اس صنعت کی طرف خوب توجّہ کریں تو نہ صرف خالص شہد فراہم کرکے وہ انسانی ضروریات کو پورا کرسکتے ہیں بلکہ اسے ایک ذریعۂ معاش بھی بنا سکتے ہیں۔ شہد کی مکھیاں پالنے کی صنعت پر کچھ زیادہ خرچ نہیں آتا۔ چناں چہ جنوبی ہند میں حالات کا جائزہ لیتے ہوئے یہ معلوم ہوتا ہے کہ شہد کی مکھیوں کے ایک چھتے سے پندرہ روپے سالانہ نفع ہوتا ہے، جب کہ خرچ بالکل ہی معمولی ہے۔ ہندستان کی بعض ریاستوں مثلاً کشمیر اور ٹراونکور میں اس صنعت کی طرف کافی توجّہ دی جاتی ہے۔ دہرہ دون میں بھی ایک ادارہ "ناردرن انڈیا بی کیپنگ انسٹی ٹیوٹ" مکھیوں کی پرورش کی تعلیم دینے میں مصروف ہے۔ پنجاب کے ضلع کانگڑہ میں تحصیل پالم پور کے قریب گھریلو شہد سازی کا ایک سرکاری ادارہ ہے جہاں مفید کام انجام دیا جارہا ہے۔

معتدل طبقاتِ ارض میں یوروپین مکھیاں پالنے سے بہت نفع حاصل کیا جاتا ہے۔ مگر ہندستان میں اس قسم کی مکھیاں نہیں پالی جاسکتیں۔ اس کی وجہ ایک تو یہ ہے کہ ان کی درآمد پر زیادہ خرچ بیٹھتا ہے۔ دوسری یہ کہ اس ملک کی آب ہوا ان کے لیے موزوں نہیں ہے۔ مکھیوں کی جتنی قسمیں پائی جاتی ہیں ان میں قد و قامت کے لحاظ سے پہاڑی مکھی سب سے زیادہ بڑی ہوتی ہے۔ یہ اکثر پہاڑی علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ اسے پالنا مشکل ہے۔ کیوں کہ یہ بہت غصیل ہوتی ہے اور زیادہ عرصہ تک ایک جگہ رہنا پسند نہیں کرتی۔ شہد کی ایک چھوٹی مکھی بھی ہوتی ہے۔ اس کو بھی پالنا مشکل ہے، کیوں کہ یہ ایک تو شہد بہت کم جمع کرتی ہے، دوسرے ایک جگہ رہنا اس کی عادت میں داخل نہیں ہے۔ ایک اس سے بھی زیادہ چھوٹی مکھی ہوتی ہے اسے پال کر بھی کچھ زیادہ شہد حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ ہندستان میں جس قسم کی مکھی پال کر فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے وہ صرف ہندستانی شہد کی مکھی ہے۔ یہ پہاڑی مکھی سے قد و قامت میں چھوٹی

بقیہ مضمون ص ۴۵ ا۔ نہیں کرنا چاہیے اور قوتِ حافظہ کو بڑھانے کے لیے ہمدرد دواخانہ کی خاص چیز مفرح مشکیں استعمال میں رکھنا چاہیے۔

سوال

میرے بدن کی جلد غیر معمولی طور پر خشک معلوم ہوتی ہو۔ اس حالت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

سعید الدین ۔ قریشی

جواب

جو لوگ جلد کے زیادہ خشک ہوجانے کی شکایت کرتے ہیں انھیں چاہیے کہ طاقت ور اور تیزابی صابنوں کا استعمال ترک کردیں ان کو بہت گرم کمرے میں بھی نہیں رہنا چاہیے۔ کیوں کہ اس سے بھی جلد کی خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ غسل کے بعد کوئی اچھا اور معتدل روغن مالش کرنا چاہیے۔ اس کے بعد جسم کو کپڑے سے پوچھ ڈالنا چاہیے۔ جلد کے قدرتی عمل کو اسفنج یا کفِ دست سے رگڑ کر بہتر اور باقاعدہ بنایا جاسکتا ہے۔ جلد میں دورانِ خون کو مدد پہنچانے کے لیے ورزش بھی ضروری ہے۔ ہلکی اور قدرتی غذائیں کھانی چاہئیں اور پانی بھی اچھی مقدار میں پینا چاہیے۔

ہوتی ہے اور درختوں کے تنوں میں یا عمارتوں میں چھتا بناتی ہے۔ یہ شہد بھی خوب زیادہ جمع کرتی ہے اور زیادہ غصیل بھی نہیں ہوتی۔

شہد کی مکھیاں پالنے کے لیے مصنوعی چھتے بنائے جاتے ہیں۔ یہ وضع قطع میں چھوٹے چھوٹے مکانوں جیسے ہوتے ہیں مصنوعی چھتوں کی مختلف قسمیں ہیں۔ مگر ان کی وہ قسم سب سے زیادہ مقبول ہے جس میں تین خانے ہوتے ہیں اور جس کے بیچ کے خانے کو دو حصوں میں تقسیم کر دیا جاتا ہے۔ بیچ کے خانے کے ایک حصہ میں ایک مستطیل بکس رکھتے ہیں جو اوپر نیچے دونوں طرف کھلتا ہے اور نیچے کا تختہ اس قسم کا ہوتا ہے کہ ضرورت کے وقت نکالا اور رکھا جا سکتا ہے۔ اس تختے پر عموماً سات چوکھٹے ہوتے ہیں جو چھتوں کا بوجھ سنبھالے ہوئے ہوتے ہیں۔ ضرورت کے وقت یہ چوکھٹے ہٹائے اور پیوست کیے جا سکتے ہیں۔ خانے کا دوسرا حصہ شہد جمع کرنے کے لیے ہوتا ہے۔

چھتا تیار ہو جانے کے بعد یہ مرحلہ سامنے آتا ہے کہ اس میں مکھیاں کیوں کر بسائی جائیں۔ اس کی سیدھی سی ترکیب یہ ہے کہ جنگلی شہد کی مکھیوں کو پکڑ کر مصنوعی چھتے میں بند کرتے ہیں۔ صبح کے وقت عموماً مکھیاں چھتوں میں آتی جاتی رہتی ہیں۔ اس لیے ان کی تلاش کا بہترین وقت صبح ہی کا ہے۔ جنگل میں چھتا ہاتھ آ جانے کے بعد مکھیوں کی رانی کو بند کرنے کی خاص طور پر کوشش کی جاتی ہے۔ اس کی صورت یہ ہے کہ اسے ایک دیا سلائی کے بکس میں الگ بند کر لیتے ہیں۔ بکس کو تھوڑا سا کھلا ضرور رکھنا چاہیے تاکہ رانی دم گھٹ کر مر نہ جائے۔ جب تمام مکھیاں مصنوعی چھتے میں داخل ہو چکتی ہیں تو رانی کو بھی آزاد کر دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ رانی ہاتھ نہیں آتی۔ ایسی صورت میں اس جگہ کی طرف توجہ کرنی چاہیے جہاں سے مکھیاں پکڑی گئی ہیں۔ وہاں چند مکھیاں ضرور بیٹھی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان ہی میں رانی بھی ہوتی ہے۔

مکھیوں کو مصنوعی چھتوں میں آباد کرنے کے بعد انھیں شہد اور کھانڈ کا شربت دیا جاتا ہے۔ بار بار ان کے کام میں مداخلت کرنا درست نہیں ہے کبھی کبھار ان کے رہنے کا خانہ صاف کر دیتے ہیں۔ ہر پندرہ دن کے بعد چھتوں کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ جو چھتے اپنی موزوں جگہ سے ہٹ گئے ہوں انھیں ان کی جگہ پر رکھ دیتے ہیں۔ اگر کسی چھتے کی مکھیاں انڈے کم دے رہی ہوں تو اس چھتے میں فوراً کسی دوسرے مصنوعی چھتے سے ایک چھتا لے کر داخل کر دیا جاتا ہے۔ مصنوعی چھتوں کو ایسی جگہوں پر رکھتے ہیں جہاں سورج کی دھوپ زیادہ دیر تک نہ ٹھیرتی ہو۔ اسی طرح اس بات کا بھی خیال رکھا جاتا ہے کہ وہاں مینھ کی بوچھاڑ نہ آتی ہو۔

چھتوں کی دیکھ بھال کا بہترین وقت صبح کا ہے جب کہ سورج خوب چمک رہا ہوتا ہے۔ اس وقت مکھیاں بھی اپنے کام میں منہمک ہوتی ہیں۔ گھروں کو رکھتے یا اٹھاتے وقت اس بات کی بڑی احتیاط کی جاتی ہے کہ چوکھٹے زیادہ نہ ہلنے جلنے پائیں۔ کیوں کہ ایسا ہونے سے مکھیوں کے کچلے جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ شہد کی مکھیوں کی بستی میں بعض مصنوعی چھتے کمزور ہوتے ہیں اور بعض طاقتور۔ کمزور چھتوں سے مطلب یہ ہے کہ ان میں جنگلی شہد کی مکھیوں کا چھتا حاصل کر کے نہیں رکھا گیا ہوتا بلکہ شہد کی مکھیوں کے ایک اڑتے ہوئے جھنڈ کو پھانس لیا گیا ہوتا ہے۔ کافی تعداد میں شہد جمع کرنے کے لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ آبادی بڑھے۔ اس لیے دو یا اس سے زیادہ کمزور مصنوعی چھتوں کو ملا کر ایک کر دیتے ہیں۔ یہ عمل موسم کے بیچ میں کیا جاتا ہے۔ اگر ایسا کرنا پسند نہیں ہوتا تو طاقتور مصنوعی چھتے میں سے چند چھتے نکال کر کمزور چھتے میں داخل کر دیتے ہیں اس طرح طاقت میں توازن پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ ایسا بھی کرتے ہیں کہ ایک بے رانی کے چھتے کو رانی والے چھتے سے ملا دیتے ہیں۔ اس طرح دو کمزور چھتوں سے ایک طاقتور چھتا بن جاتا ہے۔ چھتوں کو ملانے کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں چھتوں کو جنھیں ملا کر ایک کرنا ہو ایک دوسرے کے قریب لایا جاتا ہے اور ملانے سے ایک دن پہلے ان میں سے ایک چھتے کو رانی سے محروم کر دیا جاتا ہے۔ شام کے وقت اس مصنوعی چھتے کو کھولا جاتا ہے جس میں رانی ہوتی ہے اور اس پر ایک کاغذ منڈھ دیا جاتا ہے۔ کاغذ میں جگہ جگہ سوراخ کر دیے جاتے ہیں۔ اب دوسرے مصنوعی چھتے کے نیچے کا تختہ الگ کر دیا جاتا ہے اور اسے کاغذ کے اوپر احتیاط سے رکھ دیا جاتا ہے۔ سب طرف سے راستے بند کر دیے جاتے ہیں اور رات بھر کے لیے دونوں چھتوں کو اسی حالت میں رہنے دیا جاتا ہے۔ جب دونوں چھتوں کی مکھیوں کو اجنبیوں کی بو پہنچتی ہے تو وہ ازراہ جستجو کاغذ کو پھاڑ کر یہ معلوم کرنا چاہتی ہیں کہ دوسری طرف کون ہے اسی طرح دونوں چھتے مل کر ایک ہو جاتے ہیں۔ دوسرے دن صبح کو دن چڑھے چھتوں کو کھول دیا جاتا ہے اور ان کے چوکھٹے ایک جگہ رکھ جاتے ہیں۔

قدرت کی طرف سے شہد کی مکھیوں کو گھر بسانے اور اپنا گھر پہچاننے کی صلاحیت عطا ہوئی ہے۔ دن بھر فراہمی غذا کے لیے ماری ماری پھرنے کے بعد وہ بغیر دھوکا کھائے اپنے اپنے چھتوں کو واپس آ جاتی ہیں کیوں کہ انھیں سمتیں اور مقامات کی نشانیاں خوب یاد رہتی ہیں۔ جب وہ اپنا کام کرنے کے لیے باہر گئی ہوئی ہوں اور چھتا اصل جگہ سے چند انچ ہٹا کر رکھ دیا جائے (باقی صفحہ ۴۹ پر)

مجرّبات

حب اکبر اجزا :- فادزہر حیوانی ساڑھے چار ماشے، مروارید ناسفتہ، یاقوت احمر، جاوتری، مشک خالص ۱۲ عدد، عقربا کباب چینی، اسارون ہر ایک نو ماشے، الائچی خورد، مصطگی رومی، بہمن سرخ، بہمن سفید، شقاقل مصری، گوندبول، گوند کتیرا ہر ایک دس ماشے، ناگر موتھا، دارچینی سترہ سترہ ماشے، عنبر اشہب ساڑھے چار ماشے، ورق نقرہ ۳ ماشے، ورق طلا ڈیڑھ ماشے، افیون مصفیٰ نو ماشے۔

ترکیب تیاری :- ورقوں اور مشک کو کسی عرق میں کھرل کر لیا جائے۔ افیون کو عرق بادیان میں گھول لیا جائے۔ باقی سب دواؤں کو علیحدہ علیحدہ باریک کر لیا جائے۔ اس کے بعد سب کو کسی برتن میں ملا لیا جائے۔ اب عنبر کو بادام کے تیل میں ڈال کر آگ پر پگھلا لیا جائے اور سفوف میں شامل کر دیا جائے اس کے بعد مشک وغیرہ بھی سفوف میں شریک کر دیں۔ سب سے آخر میں افیون شامل کریں۔ تمام اجزا کو یک جان کر کے کسی عرق کی مدد سے چنے برابر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال :- صبح کے وقت ایک گولی دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے علاوہ خاص وقت سے ایک گھنٹہ پہلے چھٹانک ڈیڑھ چھٹانک دودھ کے ساتھ ایک گولی کھاتے ہیں۔ **فوائد** :- دافع رقت، ممسک، ملذذ، مقوی باہ۔

حب ممسک و ملذذ اجزا :- کشتہ نقرہ ۶ ماشے، جاوتری، زعفران، ریگ ماہی ہر ایک سات تولے، جدوار نو ماشے، سمندر سوکھ نو ماشے، زہر مہرہ خالص ایک ماشہ، مشک اصلی ساڑھے دس ماشے۔

ترکیب تیاری :- تمام دواؤں کو علیحدہ علیحدہ باریک کریں۔ اس کے بعد سب کو یکجان کریں۔ اور پانی کی مدد سے جنگلی بیر برابر گولیاں بنالیں۔ گولیاں آسانی سے بنانے کے لیے پانی میں تھوڑا گوند گھول لیا جا سکتا ہے۔

فوائد :- ممسک بھی ہیں اور ملذذ بھی، مقوی باہ بھی۔ جماع سے ایک گھنٹہ پہلے ایک گولی دس تولے دودھ کے ساتھ کھائیں۔

(حکیم اکبر حسین الہ آبادی)

قرص سلطانی اجزا :- طباشیر نیلگوں، گل ارمنی، ست گلو، کہربائے شمعی، فلفل گرد، فلفل سیاہ ہر ایک ۳ ماشے، الائچی خرد ۵ عدد، مغز تخم خربوزہ، مغز تخم تربوز، تخم خیارین ہر ایک ۵ ماشے، دم الاخوین دو ماشے، مغز بادام شیریں چار عدد، صندل سفید چار ماشے صندل سرخ ۶ ماشے، کوکنارہ عدد، افیون ایک ماشہ، ست ملیٹھی ۳ ماشے، سرطان نہری سوختہ ۳ ماشے، عناب ولایتی، عدد، زرشک الکحل، کافور ۳ ماشے، صمغ عربی ۳ ماشے، کتیرا، مغز کدو، گل انار چار چار ماشے۔

ترکیب :- تمام دواؤں کو خوب باریک کریں۔ اس کے بعد پانی کی مدد سے تین تین ماشے کے قرص بنالیں۔ صبح و شام ایک قرص چبا کر کھا لیا جائے، اوپر سے ۱۰ تولے عرق شیریں لیا جائے۔

فوائد :- دق و سل کی حالت میں اس نسخہ کے استعمال حیرت انگیز طور پر فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری قسم کے اکثر بخار اس سے اُتر جاتے ہیں۔ عجیب الاثر چیز ہے۔ اطبا کو اسے ضرور آزمانا چاہیے۔ تصدیق و تکذیب ہمدرد صحت کے ذریعہ سے شائع کرانا مفید ہوگا۔

حکیم فتح محمد۔ خان گڑھ

بقیہ صفحہ ۴۲ :- تو واپس آنے کے بعد انہیں چھتے کا دروازہ دھونڈنے میں ضرور کچھ وقت لگتا ہے۔ لیکن اگر چھتہ اصل جگہ سے چار پانچ فیٹ فاصلے پر رکھ دیا جائے تو مکھیاں پھولوں کا رس پیٹ میں لیے ہوئے اصل جگہ کے چکر کاٹتی رہتی ہیں۔ یہاں تک کہ وہ تھک کر گر پڑتی ہیں اور مر جاتی ہیں۔

حافظ محمد الیاس۔ دہلی

موسمِ سرما میں صحت و شباب کی دولت

آپ اِس سے کیوں محروم ہیں ؟

جوانی نام ہے انسانی زندگی کے اس پُرکیف دور کا جس میں خون رگوں میں شراب بن کر گردش کرتا ہے، دل میں امنگیں طوفان بن کر اٹھتی ہیں اور ولولے انسان کو مدہوش کر کے ایسا بے خود بنا دیتے ہیں کہ انسان نتائج اور خطرات کی پروا کیے بغیر لذتوں سے ہم آغوش ہونے کے لیے بیتاب ہو جاتا ہے۔

جوانی ہی کی یہ کرشمہ سازی ہے کہ انسان کو مصیبت بھری دنیا کی ہر چیز میں ایک رنگینی اور شوخی دکھائی دینے لگتی ہے اور انسان دنیا کی ہر چیز سے اس پُرکیف زمانہ میں پورا پورا لطف حاصل کرتا ہے۔

جوانی اتنی بڑی نعمت ہے کہ اگر پوری سلطنت کے بدلہ میں کسی کو مل سکے تو ارزاں ہے۔ چنانچہ نوشیرواں نے اپنی داڑھی میں جب پہلی مرتبہ سفید بال دیکھا تو کئی دن تک روتا رہا۔ چنگیز خاں جوانی کے بدلہ میں اپنی پوری سلطنت دینے کے لیے آمادہ تھا۔ مگر وہ اپنی عظیم الشان سلطنت دے کر بھی اس نعمت کو حاصل کرنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔ دنیا میں جتنے بھی حکمران ہوئے ہیں ان سب ہی نے اپنے زمانہ کے ماہرین طب کی محض اس لیے خدمات حاصل کیں کہ وہ ان کے جسموں میں دوبارہ جوانی کی لہر دوڑا دیں۔ مگر ان میں سے کسی کو بھی خاطر خواہ کامیابی نہیں ہوئی۔ حقیقت یہ ہے کہ جوانی دنیا کی سب سے بڑی قیمتی چیز ہے لیکن بنی نوع انسان سب سے زیادہ اسی کو برباد کرتا ہے۔ اور برباد کرتے وقت کبھی یہ نہیں سوچتا کہ قدرت کی یہ بے بہا نعمت کبھی اور کسی قیمت پر واپس نہیں آسکتی۔

جوانی کو برقرار رکھنے کی کوشش

کون نہیں جانتا کہ ہزاروں برس سے یہ کوشش جاری ہے کہ کوئی ایسا طریقہ معلوم ہو جائے کہ جس کے ذریعہ سے بوڑھے انسانوں میں بھی دوبارہ جوانی کی لہر پیدا ہو سکے۔ قدیم اطبائے یونان صدیوں تک اس کوشش میں لگے رہے۔ از سرِ نو جوان بنانے والی جڑی بوٹیاں تلاش کی گئیں، کبھی "کایا کلپ" کے طریقوں کی جستجو کی گئی، کبھی اپریشنوں کے ذریعہ سے بندر کے غدود جسم میں داخل کیے گئے اور آج بھی سائنس داں انسان کو دوبارہ جوان بنانے کے لیے نئی نئی ایجادیں کر رہے ہیں۔ لیکن ہزاروں برس کی کوششوں کے باوجود انسان اپنے اس مقصد میں پوری طرح کامیاب نہیں ہو سکا ہے۔

جوانی کو برقرار رکھنے کا طریقہ

قبل اس کے کہ جوانی کو برباد کرنے کے بعد آپ اعادۂ شباب کے طریقوں کی تلاش میں وقت برباد کریں ہم چند اصول بیان کیے دیتے ہیں جن سے آپ جوانی کی مدت کو زیادہ سے زیادہ بڑھا سکتے ہیں:-

(۱) جوانی کو قدرتِ الٰہی کا بہترین عطیہ سمجھتے ہوئے اس کو کم سے کم صرف کیجیے۔ بے اعتدالی سے پرہیز کیجیے اور کوشش کیجیے کہ آپ قدرت کے دیے ہوئے اس قیمتی ذخیرہ کو زیادہ سے زیادہ مدت تک کام میں لا سکیں۔

(۲) سادہ اور صحت بخش غذا استعمال کیجیے۔ پُرتکلف اور چٹپٹی غذاؤں سے پرہیز کیجیے۔ گوشت، انڈا، مچھلی اور دوسری مقوی غذاؤں کے ساتھ اپنی خوراک میں سبزیاں ضرور شامل کیجیے۔

(۳) کھلی اور صاف ہوا میں رہنے کی کوشش کیجیے۔ مکان زیادہ سے زیادہ صاف رکھیے۔ اگر مکان گنجان آبادی میں ہو تو روزانہ شہر کے بیرونی حصے میں جا کر اپنا تھوڑا بہت وقت گزاریے۔

(۴) غسل کو زندگی کا معمول بنا لیجیے۔ روزانہ صبح اٹھتے ہی غسل کیجیے، تاکہ آپ کے جسم کے وہ مسامات جن پر تن درستی کا

دارومدار ہی کھلے رہیں۔

(۵) ۴۵ سال کی عمر تک روزانہ چہل قدمی یا ورزش کیجیے۔ لیکن ایسی ورزش جو آپ کی جسمانی طاقت کے لیے بار نہ ہو۔

(۶) سگرٹ، تمباکو، شراب، بھنگ، چرس اور دوسری نشہ کی اشیا سے ہمیشہ پرہیز کیجیے۔

(۷) ہمیشہ خوش اور بشاش رہنے کی کوشش کیجیے۔ تفکرات اور پریشانیوں سے ذرا نہ گھبرایئے بلکہ ان کو بھی زندگی کا ایک جزو سمجھیے۔

(۸) رات کو جلد سوئیے اور بہت سویرے اٹھیے اور اس کا خیال رکھیے کہ تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم سات گھنٹے سونا نہایت ضروری ہے۔

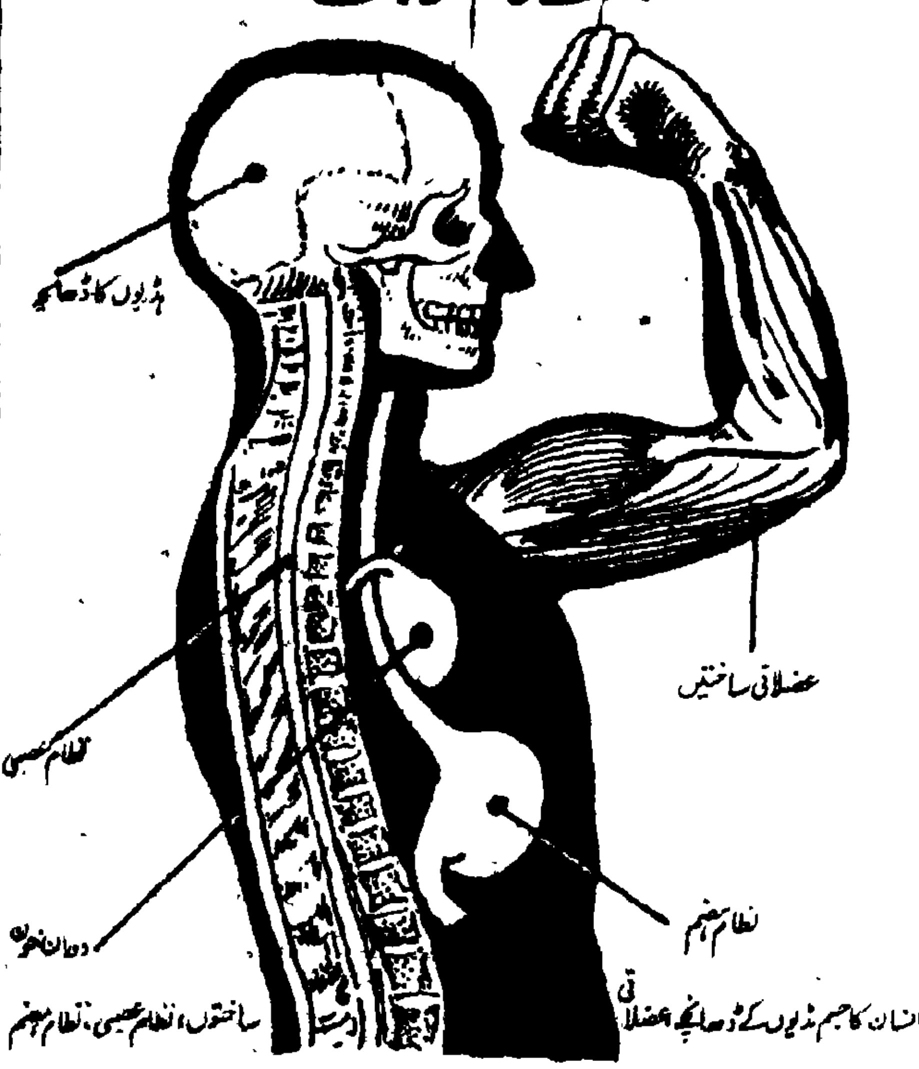
(۹) نفسانی خواہشات کو بھڑکانے والی تصاویر اور کتابوں سے پرہیز کیجیے بلکہ ایسی کتابیں مطالعہ میں رکھیے جو آپ کو پاکبازی اور نیکوکاری کی تعلیم دیتی ہوں۔

یہ حقیقت مسلم ہی کہ اگر کوئی انسان سادہ اور پاکبازانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ کرے تو وہ اپنی جوانی کو عیش مندوں کے مقابلہ میں بہت بڑی مدت تک برقرار رکھ سکتا ہی۔ لہٰذا ہم کو امید ہی کہ ہمارے ناظرین نے مندرجہ بالا چند ہدایتوں پر عمل کیا تو وہ اپنی جوانی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو سکیں گے۔

موسم سرما سے پورا فائدہ اٹھایئے

انسان خواہ کتنا ہی پاکباز اور سادہ زندگی گزارنے والا کیوں نہ ہو، پھر بھی ہندستان کا موسم گرما جو بے حد تکلیف دہ موسم ہو اس کی تن درستی کو ایک زبردست دھکا لگا دیتا ہی۔ چنانچہ زمانہ قدیم سے ہندستان میں یہ طریقہ رائج ہی کہ موسم گرما اور موسم برسات میں برباد شدہ تن درستی کو موسم سرما میں دوبارہ درست کر لیا جاتا ہی۔ اس لیے آپ کو بھی چاہیے کہ اگر موسم گرما نے آپ کی تن درستی کو کچھ نقصان پہنچایا ہی تو سردیوں کے موسم میں اس کی اصلاح کر لیجیے تاکہ آپ کے جسم میں آئندہ موسم گرما کی تکلیف کی برداشت پیدا ہو جائے۔

جسم کے تمام نظامات



انسان کا جسم ہڈیوں کے ڈھانچے، عضلاتی ساختوں، نظام عصبی، نظام ہضم اور دورانِ خون ہی کا دوسرا نام ہی۔ ہمدرد کا ماء اللحم جسم کے ہر نظام میں از سر نو جان ڈالتا ہے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ جاڑے کا موسم ہندستان کا بہترین موسم ہی۔ اس موسم میں انسان کے جسم کی مشینری پوری مستعدی کے ساتھ اپنا کام کرتی ہی۔ معدہ، جگر اور آنتوں میں غذا کو ہضم کرنے اور اس سے بہترین خون بنانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اس موسم میں جگر اچھے خون کا کافی ذخیرہ تیار کر کے رگوں میں بھیج دیتا ہی جو ہندوستان کے دوسرے خطرناک اور تکلیف دہ موسموں میں بھی کام آتا ہی۔ اس کے برخلاف گرمی کے موسم میں غذا کی خواہش کم ہو جاتی ہی۔ پیاس بڑھ جاتی ہی۔ ہاضمہ کا فعل خراب ہو جاتا ہی اور انسانی تن درستی دن بدن گرتی چلی جاتی ہی اور جسم میں بعض ایسی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ اگر موسم سرما میں ان کی اصلاح نہ کی جائے تو سینکڑوں خطرناک امراض کے پیدا ہونے کا امکان ہو جاتا ہی۔ اس لیے زمانۂ قدیم سے یہ دستور چلا آ رہا ہی کہ ہندستانی موسم گرما کی پیدا شدہ کمزوریوں کی اصلاح اس موسم سرما میں کر لیتے

یں جو ہندستان کا نہایت ہی صحت بخش موسم ہے۔

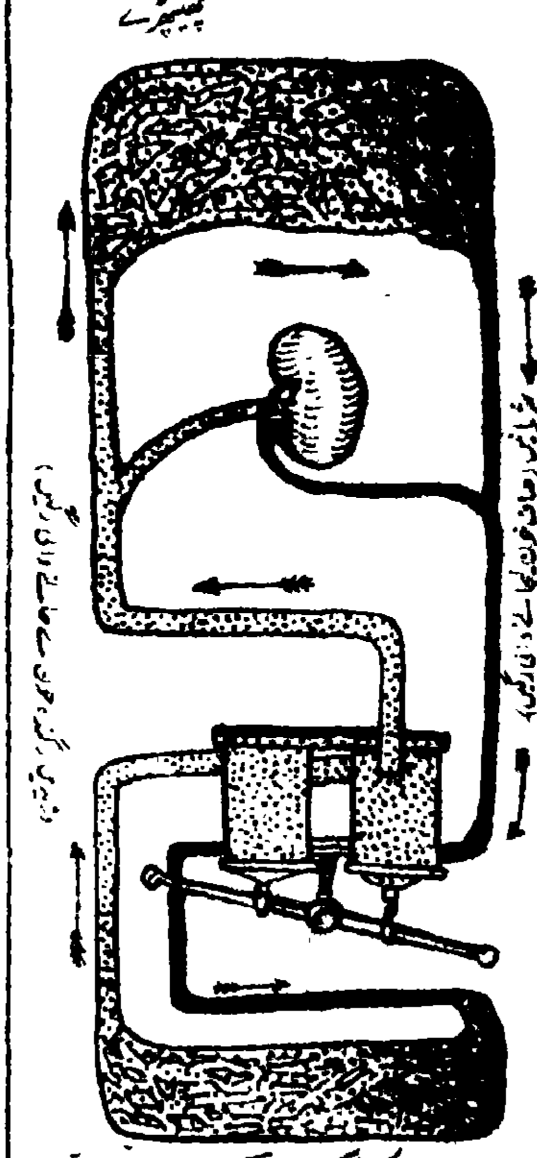
سرد ممالک جہاں موسم بارہ مہینے صحت بخش رہتا ہے، وہاں کے باشندوں کے لیے تو اس کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ کسی خاص موسم میں صحت کی بحالی کی کوشش کریں۔ لیکن ہندوستان جہاں موسم آٹھ مہینے گرم اور خراب رہتا ہے، وہاں کے باشندے اس چیز کے لیے مجبور ہیں کہ وہ موسم سرما کے چار مہینوں میں اس رُوح اور حرارت غریزی کی کمی کو پورا کریں جس پر مدار حیات ہے اور جو برابر آٹھ مہینے تک برباد ہوتی رہی ہے۔ جو لوگ اس کمی کو پورا نہیں کرتے وہ سینکڑوں بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موسم سرما کمزوری کا بہترین معالج

انسان کی خاص قوت جس کا دوسرا نام جوانی ہے، ہندستان کے خراب موسم کی وجہ سے برابر آٹھ مہینے تک کم ہوتی چلی جاتی ہے اور موسم سرما کے چار مہینے وہ قیمتی مہینے ہیں جن میں اس قوت سے دوبارہ جسم کو بھرپور کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی دوسرے موسم میں ایسی مقوی دواؤں کا استعمال ممکن ہی نہیں جن سے ہیجان اور جوش پیدا ہوتا ہے۔ جاڑے ہی کے موسم میں یہ اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ گویا موسم سرما انسان کی قوتوں کا بہترین معالج ہے کہ اس کے ذریعے سے ہندستان کے لاکھوں آدمی نئے سرے سے نہ صرف اپنی ضائع کردہ عام جسمانی طاقت ہی کو بحال کر لیتے ہیں بلکہ اس کے طفیل میں وہ اپنی بیش بہا قوت کے خزانہ کو دوبارہ بھر لینے کے بعد اس قابل ہو جاتے ہیں کہ آنے والے خراب موسم میں بھی جوانی اور تن درستی کا پورا لطف اٹھا سکیں۔

جوانی اور تن درستی کو بحال کرنے کا جدید طریقہ

زمانۂ قدیم میں جوانی اور تندرستی کو موسم سرما میں بحال کرنے کا طریقہ یہ تھا کہ اس صحت بخش موسم میں ہیجان پیدا کرنے والی گرم دوائیں کثرت سے استعمال کی جاتی تھیں لیکن جدید طریقہ یہ ہے کہ دواؤں کے بجائے وہ طبی غذائیں استعمال کی جاتی ہیں جو نہایت لطیف طریقہ پر جزوِ بدن بننے کے بعد انسان کی رگ رگ میں جوانی اور تن درستی کی ایک نئی لہر دوڑا دیتی ہیں۔ اور ان طبی غذاؤں کا براہ راست ان غددوں پر اثر پڑتا ہے جن پر جوانی اور تن درستی کا مدار ہے۔ چنانچہ ہندستان کے لاکھوں باشندے ہر سال ان لطیف طبی غذاؤں کے ذریعہ اپنے جسم کو جوانی اور تن درستی سے اس موسم میں بھر لیتے ہیں۔



دوران خون کا ایک خاکہ :- ہمدرد کا ما ء اللحم تمام دورانِ خون کے لیے تازہ بتازہ خون مہیا کرتا ہے۔

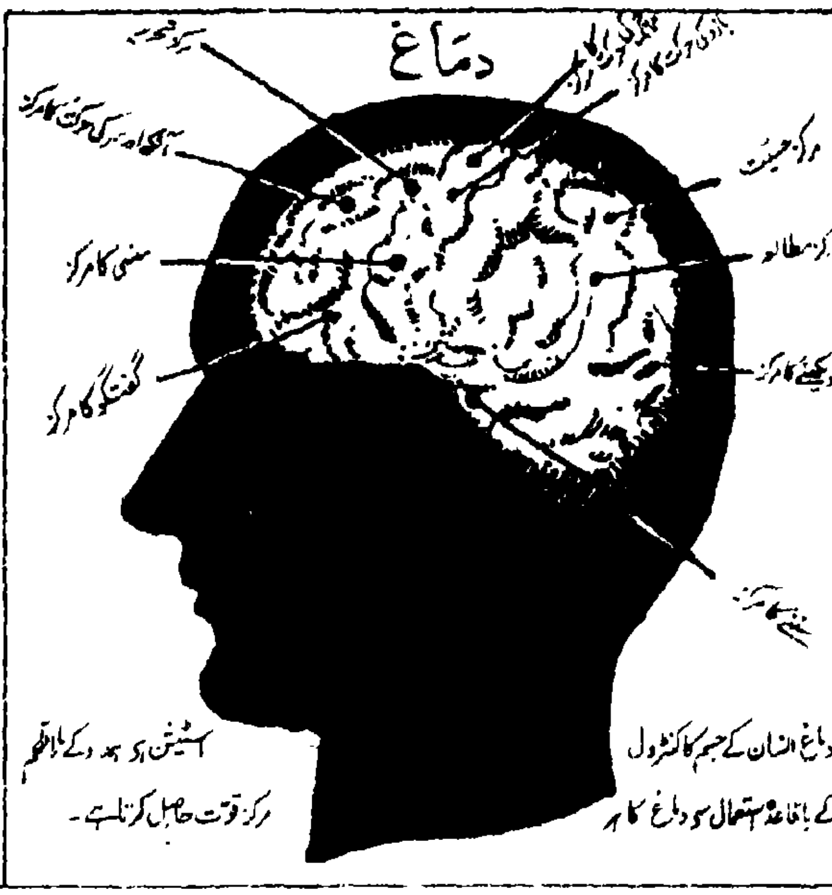
موسم سرما کے لیے بہترین طبّی غذا

یہ حقیقت ہے کہ موسم سرما میں جوانی اور تن درستی کو بحال کرنے کے لیے ماء اللحم مشرق کی وہ عجیب و غریب ایجاد ہے جس کے مقابلہ میں یورپ کے سائنس داں آج تک کوئی چیز بھی نہیں پیش کر سکے۔ ماء اللحم ہی وہ لاجواب ایجاد ہے جس میں جسم انسانی کے تمام نقائص دور کرنے کی پوری قابلیت موجود ہے۔ دل، دماغ، جگر، گردہ، معدہ، بینائی، حافظہ اور باہ کو قوت دینے اور بے رغبتی کو دور کرنے میں اس کے مقابلہ کی کوئی طبی غذا یا دوا آج تک منظرِ عام پر نہیں آ سکی ہے۔ اس میں ایسی چیزیں شامل ہیں جن کو جدید اصول اور سائنس کے نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو بدن کے تمام ضروری اجزا کی حامل نظر آئیں گی۔

اس میں فولاد، چونا (کیلسیم)، میگنیشم، سوڈیم، پوٹاشیم، آئوڈین اور جسم کو پرورش کرنے اور طاقت و صلاحیت بخشنے والے سارے عناصر موجود ہیں۔

فوائد اور منافع کی اس طویل مگر سچی فہرست کو دیکھ کر خود بخود دل میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر ماء اللحم ہے کیا چیز ؟ اس کا جواب یہ ہے

کہ ماءاللحم ایک قسم کا خوشبودار، خوش رنگ اور نہایت دل فریب عرق ہے جو سیب، انگور، انار، ناشپاتی، بہی، امرود، انناس اور دوسرے تازہ مفید اور خوش ذائقہ میووں، مشک، عنبر، زعفران اور دوسری قیمتی اور نایاب دواؤں نیز جسم کو بہترین طریقے پر پرورش کرنے والی غذاؤں کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے ایک ایک قطرے میں قوت، روح، خون اور غذائیت، سرور اور نشاط امنگ اور حوصلہ کا طوفان پوشیدہ ہے۔



دماغ انسان کے جسم کا کنٹرول اسٹیشن ہے ہمدرد کے ماءاللحم کے باقاعدہ استعمال سے دماغ کا ہر مرکز قوت حاصل کرتا ہے۔

ماءاللحم اور دوسری مقوی غذائیں!

ماءاللحم اور دوسری مقوی غذاؤں میں کافی فرق ہے جو ماءاللحم کی امتیازی برتری کی مضبوط ضمانت ہے۔ ماءاللحم تمام قوتوں پر فوراً اثر کرتا ہے۔ یہ حلق سے اترتے ہی اپنا کام شروع کر دیتا ہے معدہ میں بہت کم ٹھیرتا ہے اور بہت جلد جگر میں پہنچ کر خون اور روح میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جسم اور روح کی پرورش اور تربیت کرنے والے تمام اجزا اس میں موجود ہیں۔ اس کی مقدار خوراک بہت کم ہے۔ دوسری مقوی غذائیں ہفتوں اور مہینوں میں جو کام کرتی ہیں وہ ماءاللحم چند گھنٹوں اور چند دنوں میں کر دیتا ہے۔ ماءاللحم اپنی لطافت اور پاکیزگی کے باعث معدہ اور دوسرے اعضائے ہضم پر کوئی بار ڈالے بغیر خون بن جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔

شراب اور ماءاللحم:۔ ماءاللحم کے دوسرے فائدوں کو دیکھ کر ممکن ہے کسی کو یہ شبہ ہو کہ یہ فائدے شراب سے بھی حاصل ہو سکتے ہیں یہ شبہ بالکل بے حقیقت ہے۔ شراب سے ایک عارضی کیف تو ضرور پیدا ہوتا ہے مگر رفتہ رفتہ آگ کی یہ سیال چنگاریاں دل، دماغ، معدہ، جگر اور پھیپھڑوں کو جلا کر خاکستر کر دیتی ہیں۔ روح اور خون کو پھونک ڈالتی ہیں۔ ماءاللحم میں صرف یہ نقصانات ہی نہیں ہیں، بلکہ یہ شراب کے برعکس ہے۔ ماءاللحم اور شراب میں وہی فرق ہے جو امرت اور زہر میں ہو سکتا ہے۔

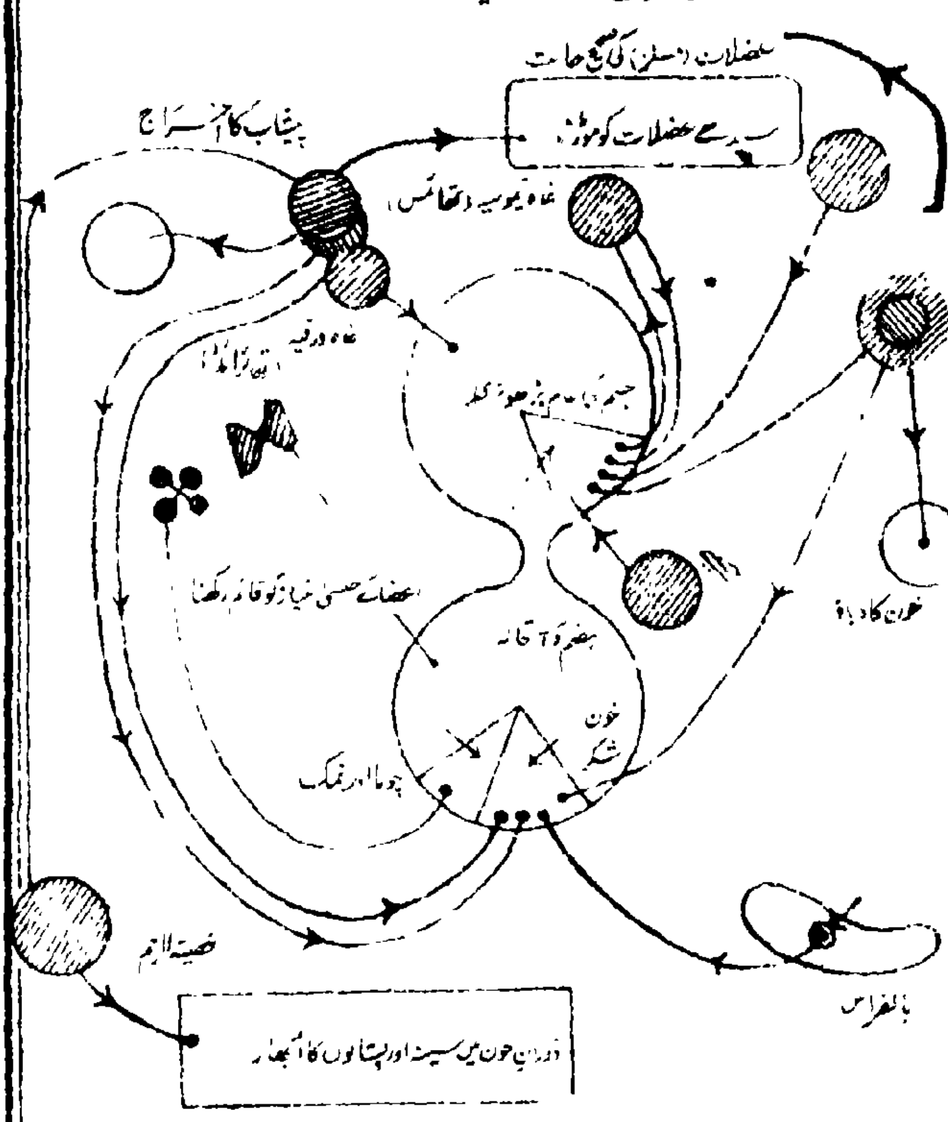
بازاری ماءاللحم اور اصلی ماءاللحم

کہتے ہیں کہ ہر چمکدار چیز سونا نہیں ہوتی۔ یہ بات بالکل ٹھیک ہے۔ ہم نے ماءاللحم کے جو خواص اور فائدے لکھے ہیں وہ بازاری ماءاللحم سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ بازاری ماءاللحم میں مصنوعی رنگ اور مصنوعی خوشبو کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔ ماءاللحم کی تیاری پر کافی روپیہ صرف ہوتا ہے محنت، ہوشیاری اور تجربہ کاری بھی اس کے تیار کرنے کے ضروری عناصر ہیں۔ طبی اصول سے اجزا کی بہم رسانی اور پورے وزن سے قیمتی دواؤں، تازہ پھلوں کے رس اور بیش قیمت دواؤں کے لطیف و پاکیزہ سیال کی شمولیت پھر دیانت اور ایمانداری سے اتنا ہی عرق حاصل کرنا جتنا طبی اصول سے کرنا چاہیے کوئی معمولی بات نہیں۔ پھر ایک بار عرق کھینچ کر دوبارہ اتنے ہی اجزا پھر شامل کر کے عرق کشید کرنا اور ان میں بھی ان ہی قیود کا پابند رہنا نہایت دشوار اور خلاقی جرأت کا کام ہے۔ یہ کام وہی لوگ کر سکتے ہیں جن کے سینے میں فن کی قدر اور مخلوق کا درد موجود ہو۔ جن لوگوں کے سینے اس درد سے خالی ہیں وہ صرف اپنے فائدے کو ملحوظ رکھتے ہیں۔ ناموس فن اور عوام کی فلاح و بہبود سے انھیں سروکار نہیں ہوتا۔ اصول اور صداقت کے ساتھ فن اور مخلوق کی خدمت کرنے کا جذبہ کافی ایثار اور ضبط نفس کا طالب ہے۔

ہمدرد دواخانے کا ماءاللحم

ہر شخص یہ جانتا ہے کہ ہمدرد دواخانہ محض تجارتی ادارہ نہیں ہے بلکہ طب قدیم کو طب جدید کے دوش بدوش چلانا اس کی سب سے بڑی سعادت اور مقصد ہے۔ دیسی دواؤں کو عمدہ شکل و شباہت سے پیش کرنا اور ان کی طاقت و اثر کا طبی اصول سے جائزہ لے کر بازار میں لانا ہمدرد دواخانہ کا سب سے بڑا اور مشکل فرض ہے۔ اسی فرض کو ادا کرنے کے لیے وہ قائم ہوا اور اسی فرض کے بجا لانے میں اب تک سرگرم ہے۔ ماءاللحم ہی پر موقوف نہیں، ہر دیسی دوا

دروں افرازی (انڈوکرین) غدود کے افعال



کو پوری ذمہ داری صحت اور صفائی سے تیار کرنا ہر کا اور اس کے نگراں و سر پرست کا مقصد حیات رہی وجہ ہے کہ ہمدرد دواخانہ کے ماء اللحم میں نہ کوئی دوا کم کی جاتی ہے اور نہ مقدار بڑھانے کے لیے غیر ضروری چیزوں کا اضافہ کیا جاتا ہے۔

دوسو سال کا مجرّب نسخہ!

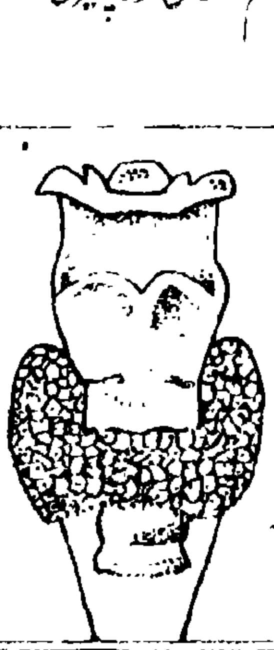
ہمدرد دواخانہ میں ماء اللحم بہ نسخہ خاص دو آتشہ کو ایسے نسخے سے تیار کیا جاتا ہے جو دوسو سال سے ہندستان کے مشہور و معروف و نامور اطبا کا معمول رہا ہے۔ ارض ہند کے اکثر شاہی خاندانوں میں یہ ماء اللحم استعمال ہوا ہے۔ ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کے تجربہ کار اراکین مسلسل نہایت غور سے اس ماء اللحم کے متعلق گہرے اور وسیع تجربات کر رہے ہیں۔

یہ ماء اللحم تینتیس سال سے ہندستان کے گوشہ گوشہ میں پہنچ رہا ہے۔ اکتوبر شروع ہوتے ہی اس کی مانگ کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے جو مارچ کے وسط تک جاری رہتا ہے۔ اس عرصے میں قوت و زندگی اور لطف و سرور سے بھری ہوئی ہزاروں بوتلیں ہمدرد دواخانہ سے روانہ ہوتی ہیں۔ ہمدرد کے ماء اللحم دو آتشہ نے ایک لازوال شہرت و عزت حاصل کر لی ہے۔ اس ماء اللحم کی بوتل خریدتے وقت خریدار کے دل میں یہی خیال ہوتا ہے کہ وہ قوت و زندگی اور صحت و تندرستی کو خرید رہا ہے۔ اس شہرت و امتیاز کے باوجود ہمدرد دواخانہ دہلی ترقی و اصلاح کی طرف بڑھتا رہا اور ماء اللحم کے متعلق علمی و عملی تجربات ہوتے رہے۔ سائنٹی فک اصول سے غور کیا جاتا رہا۔ اب ان تجربات کے بہترین نتائج سامنے آگئے ہیں اور کافی روپیہ خرچ کرنے کے بعد ہمدرد دواخانہ (دہلی) نے ایسے آلات تیار کرا لیے ہیں جن کی امداد سے ماء اللحم کو محفوظ طریقہ پر تیار کرنے کے ساتھ ہی اس کی طاقت و قوت کو بڑھا دیا گیا ہے اور اسے دیرپا بنانے میں پوری کامیابی حاصل کر لی گئی ہے۔

ہمدرد دواخانہ کے ماء اللحم کی چند خصوصیات

۱۔ مجلس تشخیص و تجویز کے صدر عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب کی خاص نگرانی میں نہایت اہتمام صفائی اور پاکیزگی سے تیار کیا جاتا ہے اور تیاری کا سب کام جدید سائنٹی فک طریقے سے انجام دیا جاتا ہے۔

۲۔ تمام قیمتی دوائیں اور پھلوں کے رس پورے وزن سے شامل کیے جاتے ہیں۔



غدہ درقیہ

(تھائرائڈ) ہمدرد ماء اللحم غدہ درقیہ (تھائرائڈ) کے نقائص کو بہت جلد دور کر دیتا ہے۔

۳۔ سبزیوں کا رس حاصل کرنے میں بڑی احتیاط سے کام لیا جاتا ہے۔ کوئی کچا یا داغ دار پھل نہیں ڈالا جاتا۔ بالکل وقت پر اور عمدہ پکے ہوئے پھلوں سے تازہ اور عمدہ رس حاصل کر کے ڈالا جاتا ہے۔

۴۔ ہمدرد دواخانہ کے ماء اللحم کی ترکیب میں جسم کی تمام قوتوں کی پرورش اور تربیت کا لحاظ رکھ کر قوت باہ پر پورا اثر ڈالا جاتا ہے یہ نہیں کیا جاتا کہ محض باہ کو قوت دینے والی دوائیں ملا دی جائیں اور دل و دماغ، معدہ و جگر کا خیال نہ رکھا جائے اور نتیجہ یہ ہو کہ اس کے استعمال سے رگوں اور پٹھوں میں ایک غیر طبعی جوش پیدا ہو کر قوت باہ میں وقتی ہیجان پیدا ہو جائے اور جب رد عمل ہو تو پہلی قوت بھی باقی نہ رہے۔ ہمدرد دواخانہ کے ماء اللحم میں ایسے اجزا شامل کیے جاتے ہیں جو

دل و دماغ اور جگر و معدہ کو طاقت دے کر پہلے عمدہ خون پیدا کرتے ہیں۔ پھر قدرتی اصول کے ماتحت باہ کو قوت دیتے ہیں۔



مارالّلحم کے استعمال سے قبل



مارالّلحم کے استعمال کے بعد

۵۔ زیادہ گرم اور مضر چیزیں شامل کر کے مارالّلحم کی خوبی کو فنا نہیں کیا جاتا بلکہ جسم کی مشین کے کل پرزوں کے لحاظ سے بہترین اور غذائیت بخش اجزا ڈالے جاتے ہیں جن سے خون اور رُوح پر نہایت معتدل اور قدرتی اثر پڑنے کے بعد نتیجے کے طور پر باہ میں بیداری پیدا ہو جاتی ہے۔

۶۔ ظاہری شکل و صورت، رنگ اور خوشبو نہایت دل فریب ہے۔ صرف پیکنگ پر اتنا روپیہ صرف کیا جاتا ہے جتنا بازاری مارالّلحم کی تیاری پر خرچ نہیں ہوتا۔

۷۔ ہمدرد دوا خانہ کا مارالّلحم مدت تک خراب نہیں ہوتا، نہ اس کا رنگ بدلتا ہے، نہ اس میں جالا پڑتا ہے۔ ۸۔ نفاست اور پاکیزگی کے لحاظ سے آپ اپنی نظیر ہے۔

ہمدرد کے مارالّلحم دو آتشہ کے مختصر فوائد

مارالّلحم کے جو فائدے بیان کیے گئے ہیں وہ سب اس میں موجود ہیں۔ مختصر طور پر چند خاص اور امتیازی فوائد یہاں مکرر لکھے جاتے ہیں یہ مارالّلحم نہایت مقوّیٔ باہ ہے۔ دل، دماغ، جگر، معدہ اور گردوں کو بے حد قوت دیتا ہے۔ خصیوں اور جسم کی دوسری گلٹیوں کو اپنے قدرتی وظائف ادا کرنے اور مخصوص رطوبات کے تیار کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔ حافظہ اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔ جوش و ولولہ اور قوتِ ارادی پیدا کرتا ہے۔ ہضم اور اعضائے ہضم کے افعال کو ترقی دیتا ہے۔ غذا کی خواہش کو زیادہ کرتا ہے اور کھائی ہوئی غذاؤں سے بہترین خون بنانے اور اسے جزوِ بدن بنانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو چست و توانا بناتا ہے۔ خون کو صاف کر کے رنگ نکھارتا ہے۔ دماغی کام کرنے کا حوصلہ بخشتا ہے۔ ذہانت، جوش اور عزم پیدا کرتا ہے۔ پستی، مایوسی اور غم و اندوہ کو دور کرتا ہے۔ وظیفۂ زوجیت ادا کرنے کی امنگ اور آرزو پیدا کرتا ہے۔

ترکیب استعمال۔ تنہا مارالّلحم استعمال کرنے کی ترکیب نہایت آسان اور سادہ ہے۔ البتہ مارالّلحم کی قوت کو بڑھانے اور اس سے مخصوص اعضا اور تمام قوتوں کو تربیت دینے کے طریقے مختلف ہیں جو بعد میں لکھے جائیں گے۔

خوراک:۔ ۵ تولے یعنی چھٹانک بھر مارالّلحم پینا چاہیے۔ ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی بھی کی جا سکتی ہے۔

بدرقہ:۔ پاؤ بھر دودھ۔ گائے کا ہو تو بہتر ہے۔ دودھ کی مقدار کا گھٹانا اور بڑھانا پینے والے کی طبیعت اور قوتِ ہضم پر موقوف ہے۔

اوقات استعمال:۔ اس کے استعمال کا بہترین وقت صبح کا ہے، ورنہ ضرورت پر ہر وقت بطور مقوّی اور مفرّح چیز کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

پرہیز:۔ دوران استعمال میں کھٹی اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ہلکی اور زود ہضم غذا کھائیں۔ سبز میووں میں سیب، انار، انگور، ناشپاتی، کیلا اور سردہ وغیرہ کھا سکتے ہیں۔ خشک میووں میں اخروٹ اور انجیر وغیرہ کھا سکتے ہیں۔

ماءاللحم کی مدت استعمال:۔ مارالّلحم ایسی مفید، مقوّی اور زود اثر طبّی غذا ہے کہ حلق سے اترتے ہی اس کے حیرت انگیز فائدوں کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ پیتے ہی یہ معلوم ہوتا ہے کہ دل کو کسی نے سہارا دے دیا۔ طبیعت پر خاص قسم کی امنگ اور فرحت نمایاں ہو جاتی ہے لیکن مستقل اور پائدار منافع حاصل کرنے کی غرض سے چالیس روز تک اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑے دن مارالّلحم پینے سے وہ بات حاصل نہیں ہوتی جو چالیس دن کے استعمال سے میسر آتی ہے۔ پھر بھی مارالّلحم کی خواہ ایک ہی خوراک پی جائے وہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی۔ چالیس دن تک مارالّلحم پی لینا گویا سال بھر تک صحت اور تن درستی کا بیمہ کرا لینا ہے۔

جن لوگوں کو خدا نے استطاعت دی ہے وہ آخر اکتوبر سے وسط مارچ تک اس کو مناسب بدرقوں کے ساتھ پیتے رہیں تو ان کی عام جسمانی حالت قابلِ رشک ہو جائے گی اور ڈاکٹر وارونوف کے غدودی علاج کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔ بغیر عمل تقلیم ہی کے اعادۂ شباب ہو جائے گا۔ دل، دماغ اور بدن کا ہر عضو جوان ہو جائے گا۔ تمام جسمانی طاقتیں جوش و خروش کے ساتھ اپنا کام کرنے لگیں گی اور بدن کے روئیں روئیں سے طاقت و توانائی، صحت و تن درستی اور شباب و جوانی کے چشمے اُبلنے لگیں گے۔

ماءُ اللحم اور مختلف بیماریاں

یوں تو ماءُ اللحم خود نہایت صحت بخش، مفرح اور مقوی دوا ہے لیکن مختلف بیماریوں میں اس کو مناسب و مخصوص دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ ماءُ اللحم دواؤں کے اثرات کو بہت جلد مقامِ مرض تک پہنچا دیتا ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ جو دوائیں کھائی جاتی ہیں ان کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔ یہاں مختصر طور پر مختلف بیماریوں میں ماءُ اللحم کے استعمال کا طریقہ لکھا جاتا ہے۔

باہ کی کمزوری اور بے رغبتی: تمام اعضاء رئیسہ دل، دماغ، جگر وغیرہ کو قوت پہنچا کر نہ کہ ان کو تباہ کر کے، باہ کی کمزوری کا قلع قمع کرنا ہمدرد کے ماءُ اللحم کی اعلیٰ خصوصیت ہے۔ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوں ۵ تولے (۲ اونس) ماءُ اللحم صبح دودھ میں ملا کر پئیں۔ صبح کو چائے پینے والے اس کو چائے میں ملا کر پئیں یا پہلے ماءُ اللحم کی ایک خوراک مصری یا شکر سے میٹھا کر کے پئیں، اس کے بعد چائے پی لیں۔ ماءُ اللحم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب ہے کہ صبح کو ناشتے میں ثقیل اور تو تل چیزیں نہ ہوں۔ البتہ انڈے، کسی قسم کا حلوا یا کیک وغیرہ کھا لیے جائیں تو مضائقہ نہیں۔ جن لوگوں کو ماءُ اللحم کی پوری خوراک موافق نہ آئے ان کو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو استعمال کرنی چاہیے۔ تیسرے پہر ماءُ اللحم چاء یا کسی پھل کے رس کے ساتھ پئیں۔ تیسرے پہر کی خوراک رات کو سوتے وقت بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ تقویت مطلوب ہو وہ ماءُ اللحم کی پوری دو خوراکیں صبح اور سہ پہر کو بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن دن بھر میں دو خوراکوں سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جو صاحب باہ اور باہ کے متعلقہ اعضا کی بالکل ہی تجدید چاہتے ہیں انھیں ماءُ اللحم کے ساتھ مشہورِ عالم معجون شباب آور استعمال کرنی چاہیے۔ وہ خواتین جو مردوں کی طرح سے بے رغبتی کے مرض میں مبتلا ہوں انھیں ماءُ اللحم اور بتائی ہوئی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ ہمدرد کا ماءُ اللحم خواتین کے لیے آبِ حیات سے کم نہیں ہے جو اپنے اندرونی اعضا کی کمزوری کی وجہ سے آئے دن سیلان الرحم، ورمِ رحم، درد حیض کی مختلف تکلیفوں میں مبتلا رہتی ہیں۔

دماغ اور حافظہ کی کمزوری اور نزلہ: ان امراض میں مبتلا مردوں اور عورتوں کو ماءُ اللحم کی آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو پینی چاہیے۔ تیسرے پہر کسی پھل کے رس میں ماءُ اللحم پینا چاہیے۔

پٹھوں کی کمزوری: ضعفِ اعصاب کے مریضوں کو ماءُ اللحم کی پوری خوراک دودھ یا چائے میں ملا کر صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے۔ ایسے لوگوں کو ہمارے ماءُ اللحم کے استعمال سے بھوک بہت زیادہ لگنے لگے تو انھیں آدھی خوراک صبح اور رات کو پینی چاہیے۔ غذا میں جلد ہضم ہونے والی چیزیں ذرا پیٹ خالی چھوڑ کر کھائیں۔

دل کی کمزوری اور غشی: ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا ماءُ اللحم کی آدھی آدھی خوراک سنگترہ یا سیب یا انار کے رسوں کے ساتھ یا شربت روح افزا ملا کر استعمال کریں جی چاہے تو ایک وقت دودھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی غشی کی صورت میں ماءُ اللحم کی آدھی خوراک ذرا سے پانی یا عرقِ گلاب میں ملا کر تھوڑا تھوڑا مریض کو دیں مریض فوراً آنکھیں کھول دے گا۔

جگر کی کمزوری اور خون کی کمی: خون کی کمی (انیمیا) میں ہمدرد کا ماءُ اللحم اکسیر سے کم نہیں ہے۔ ایسے مریضوں کو ماءُ اللحم کی ایک خوراک یا تو صبح کو دودھ یا کسی پھل (انار زیادہ اچھا ہے) کے رس کے ساتھ پی لینی چاہیے یا آدھی آدھی خوراکیں کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنی چاہییں۔

بھوک کی کمی: ہمدرد کا ماءُ اللحم کی چند خوراکوں سے ہی بھوک کھل جاتی ہے لیکن اگر بھوک بڑھانی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے ماءُ اللحم کی آدھی خوراک پی لینی چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر: فشار دموی (بلڈ پریشر) کے مریضوں کی شریانوں کی سختی کو ہمدرد کا ماءُ اللحم بہت کم کر دیتا ہے۔ ان مریضوں کو آدھی آدھی خوراک صبح دودھ میں ملا کر اور تیسرے پہر سنگترہ یا انار کے رس میں ملا کر پینی چاہیے۔ بہتر ہو اگر صبح کی خوراک پینے سے پہلے بلڈ پریشر کی مشہور دوا تریاق فشار ہمراہ ماشے کھا لی جائے۔

عام جسمانی کمزوری اور بیماریوں کے بعد کی کمزوری: کے لیے ہمدرد کا ماءُ اللحم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہے۔ پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہو تو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر پینی چاہیے۔

بڑھاپے کی کمزوری کو روکنے کے لیے ہمدرد کے ماءُ اللحم سے بہتر دنیا میں کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ معدہ پر اس کا کوئی بوجھ نہیں پڑتا اور قوت حاصل ہو جاتی ہے۔ آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔

ولادت کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک مقوی چیز کی حیثیت سے ہمدرد کا ماءُ اللحم دینا مفید ہے۔ آدھی آدھی خوراک دن میں دو بار دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔ **پرہیز:** ہمدرد کا ماءُ اللحم کے دورانِ استعمال میں زیادہ کھٹی اور زیادہ مرچوں والی چیزوں سے پرہیز کافی ہے۔

ماءُ اللحم عورتوں کی جوانی کا ضامن

موسمِ سرما کے عیش و مسرت کو عام طور پر مرد اپنا ہی حق سمجھتے ہیں اور اعادۂ شباب کی کوششوں میں عورتوں کو بالکل نظر انداز کر دیا جاتا ہے، حالانکہ حق و انصاف کا تقاضا ہے کہ عورتوں کا حسن و شباب اور ان کی جوانی و رعنائی بھی قائم رکھی جائے۔ جس طرح مرد اپنے شباب سے محبت کرتا ہے اسی طرح عورت کو اپنی جوانی عزیز ہے۔ عورتیں ایک مقوی، مفرح اور شباب آور دوا کے طور پر بے تکلف ماءُ اللحم استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کو دودھ پلانے والی عورت کو ماءُ اللحم ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے

بچے کی تن درستی پر بھی اچھا اثر پڑے گا اور عورت کی صحت پر بھی۔ صحت اور تن درستی برقرار رکھنے کی غرض سے عورتیں صبح کو گاجر یا انڈے کے حلوے کا ناشتہ کرکے ہمدرد کا ماءُ اللحم دو آشتہ تولے دودھ میں ڈال کر پی سکتی ہیں۔



ماءُ اللحم کی قیمت کا مقابلہ

ماءُ اللحم کی قیمت پانچ رُپے فی بوتل مقرر ہے۔ ایک بوتل میں بارہ خوراکیں ہوتی ہیں۔ گویا ایک خوراک دوا کی قیمت تقریباً ۷؍ ہوتی ہے ممکن ہے بظاہر یہ قیمت زیادہ معلوم ہو لیکن ماءُ اللحم کے مثل قیمت اور لاثانی اجزا کو دیکھتے ہوئے یہ قیمت کچھ بھی نہیں ہے۔ پھر جو لوگ پِسے ہوئے موتی اور گرم دواؤں کی ایک ایک خوراک پر اس سے چوگنے دام بے تکلف خرچ کر ڈالتے ہیں انھیں اس قیمت کو محسوس بھی نہ کرنا چاہیے۔ ماءُ اللحم میں دیسی قیمتی دوائیں اور میوے ڈالے جاتے ہیں اس کی تیاری میں ہندستانیوں اور غیر ملکی حضرات کے مزاج اور ہندستانی آب و ہوا کا پورا پورا لحاظ رکھا جاتا ہے۔

ہماری ذمّے داری



اوپر کے نقشہ سے آپ کو زندگی کے مختلف زمانوں کا ایک اندازہ ہوسکتا ہے۔ ۲۰ سے ۳۵ سال کی عمر میں ہمدرد کا ماءُ اللحم انسان کے جسم میں قوتِ حیات کی حفاظت کرتا ہے اور اگر کسی وجہ سے قوت ضائع ہوگئی ہو تو اسے پیدا کرتا ہے اور وقت سے پہلے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ بڑھاپے کے زمانہ میں ہمدرد ماءُ اللحم قوتِ حیات (وائٹیلیٹی) کو پیدا کرتا ہے اور اسے قائم رکھتا ہے۔

طبیب کو دوا تجویز کرتے وقت اپنی رائے اور تشخیص پر پورا وثوق ہونا چاہیے اور ایک تجربہ کار طبیب کا یہی وصف ہے لیکن عمدہ دوا کا نہ ملنا ایسی مصیبت ہے جس کا معالجین کے پاس کوئی علاج نہیں۔ ہم نے اس مضمون میں جو دوا بھی کسی مرض کے لیے لکھی ہے وہ یقیناً اس کے لیے مفید ہے۔ مگر ہم پر پوری ذمے داری اسی وقت عائد ہوتی ہے جب دوائیں بھی عمدہ اور قابلِ اطمینان ہوں اور انھیں بتائی ہوئی ترکیبوں اور پرہیز کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

ہمدرد دواخانہ۔ دہلی

سے دوائیں منگانے کی سفارش صرف اس بنا پر کی جارہی ہے کہ یہاں تمام مرکب دوائیں بہترین انتظام، بہترین نگرانی اور بہترین اجزا سے تیار کی جاتی ہیں۔ ذرا سے شبہ پر قیمتی سے قیمتی دوا فوراً پھینک دی جاتی ہے۔ مجلسِ تشخیص کے صدر عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب دواؤں کے معاملے میں نہایت محتاط رہتے ہیں۔ پرانے محنتی، دیانت دار اور ماہر دوا سازوں کی موجودگی میں بھی صاحب موصوف اپنی سخت نگرانی میں کوئی کمی نہیں کرتے اور مشک، عنبر، زعفران، موتی، زمرد، یاقوت، نیلم، زبرجد اور اسی قسم کی قیمتی دوائیں اپنے سامنے وزن کراکے شامل کراتے ہیں۔

ماءُ اللحم کے علاوہ دوسری دوائیں

ناظرین کی سہولت کے لیے ان دواؤں کی قیمتیں درج کی جاتی ہیں جن کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے:۔

تریاق فشار ایک شیشی (ﷲ) + شربت رُوح افزا ایک بوتل (۱۲؍) + عرق گلاب ایک بوتل چودہ آنے (۱۴؍) + معجون شباب آور نی شیشی (۵ تولے) پانچ رُپے + نمونہ کی شیشی (ایک تولہ) ۱؍ +

ہمدرد دواخانہ لال کنواں دہلی

ہمدرد دواخانہ یونانی، دہلی

کے تیار کردہ

چند مرکبات کی قیمتوں میں جبریہ عارضی اضافہ

سرپرستان و معاونین ہمدرد دواخانہ دہلی کی خدمت میں آج ہم نہایت افسوس کے ساتھ یہ عرض کرنے پر مجبور ہیں کہ موجودہ ہوشربا عالمگیر گرانی اشیاء کی وجہ سے ہمارے لیے بھی اپنے تیار کردہ چند مرکبات کی قیمتوں میں یکم جنوری سنہ ۱۹۴۳ء سے کچھ اضافہ کرنا ناگزیر ہو گیا ہے۔ موجودہ گرانی کا اثر اگرچہ دواخانہ میں تقریباً دو سال سے محسوس کیا جا رہا ہے اور بعض مرکبات کو سابقہ قیمتوں پر فروخت کرنے کی وجہ سے دواخانہ کو کافی نقصان برداشت کرنا پڑا ہے لیکن یہ نقصان اس امید پر برداشت کر لیا گیا کہ شاید حالات جلد رو بہ اصلاح ہو جائیں اور اضافہ قیمت کی ضرورت پیش نہ آئے۔ لیکن حالات رو بہ اصلاح ہونے کے بجائے روز بروز بدتر ہوتے چلے جا رہے ہیں اور مرکبات مندرجۂ ذیل کو سابقہ قیمتوں پر فروخت کرنا اب ہمارے لیے بالکل ناممکن ہو گیا ہے اور نہ ہمارا ضمیر کسی طرح اس کو گوارا کر سکتا ہے کہ مرکبات کے اجزا میں ایسی کمی بیشی یا تبدیلی کر دی جائے کہ موجودہ قیمتیں اس کی متحمل ہو سکیں۔ اس لیے اب سوائے اس کے کوئی چارہ نہیں ہے کہ جو دوائیں سابقہ قیمتوں پر کسی طرح فروخت نہیں ہو سکتیں ان کی قیمتوں میں صرف اتنا اضافہ کر دیا جائے کہ دواخانہ نقصان سے محفوظ رہے۔ چنانچہ ایسی دواؤں کی فہرست جن کی قیمتوں میں مجبوراً اضافہ کرنا پڑا ہے ذیل میں درج ہے۔ امید ہے کہ جو حضرات ہماری دیانت داری و خوش معاملگی کا تجربہ رکھتے ہیں وہ دوسری ضروریات زندگی کی طرح ہماری تیار کردہ دواؤں کی قیمتوں کا اضافہ بھی گوارا کریں گے اور موازنۂ قیمت کے وقت اس کا خیال رکھیں گے کہ یہ دوائیں ہمدرد دواخانہ کی دوائیں ہیں جہاں قیمت مقابلتاً کم رکھنے کے خیال سے کبھی مرکب دواؤں کے اجزا میں کمی بیشی اور تبدیلی نہیں کی جاتی۔

بعض شربتوں اور عرقوں کی قیمتوں میں اضافہ زیادہ تر اس وجہ سے کرنا پڑا ہے کہ یہ چیزیں بوتلوں میں بھیجی جاتی ہیں اور خالی بوتلوں کی قیمتیں غیر معمولی طور پر بڑھ گئی ہیں۔ اگر خالی بوتلیں ہم کو واپس کر دی جائیں تو شربتوں اور عرقوں کی قیمتوں کا اضافہ محسوس نہیں ہوگا۔

منیجر

دواؤں کے نام جن کی قیمتیں عارضی طور پر بڑھائی گئی ہیں:-

نام دوا	پہلی قیمتیں		موجودہ قیمتیں	
اطریفل زمانی	فی تولہ	۸ر	فی تولہ	ار
اطریفل ملین	”	۸ر	”	ار
جوارش جالینوس	”	۸ر	”	ار
جوارش زرعونی سادہ	”	۱۰ر	”	ار
جوارش زرعونی عنبری	”	۴ر	”	۶ار
جوارش زنجبیل	”	۸ر	”	ــ
جوارش سفرجلی مسہل	”	۸ر	”	ار
جوارش کمونی مسہل	”	۸ر	”	۔ر
جوارش مصطگی	”	ــر	”	ار
جوہری	فی عدد	ار	فی عدد	۲ر
حب نارمشک	فی درجن	۳ر	فی درجن	۶ر
حب سقمونیہ	”	۳	”	۶
خمیرہ بنفشہ	فی سیر	۱۰ر	فی سیر	۱۴
روغن بادام شیریں	فی تولہ	۲ر	فی تولہ	۶ر
روغن بلسان	”	۵ر	”	۸ر

نام دوا	پہلی قیمتیں		موجودہ قیمتیں	
روغن زیتون	فی تولہ	ار	فی تولہ	۲ر
روغن مصطگی	”	ار	”	۳ر
قرص ملین	فی درجن	۱۰ر	فی درجن	۳ر
کشتہ طلا جدید	فی تولہ	[illegible]	فی تولہ	[illegible]
کشتہ طلا کلاں	”	[illegible]	”	[illegible]
کشتہ قلعی	”	۸ر	”	عہ ر
کشتہ مرجان سادہ	”	۸ر	”	عہ ر
گلقند	فی سیر	۱۲ر	فی سیر	عہ ر
حب کبیر	فی تولہ	۳ر	فی تولہ	۴ر
سنوف سپستان	”	ــر	”	۸ر
معجون سورنجان	”	۸ر	”	ار
معجون عشبہ	”	۸ر	”	ار
معجون فلاسفہ	”	۸ر	”	۔ر

بعض عرقوں اور شربتوں کی موجودہ قیمتیں

نام دوا	قیمت مال	قیمت بوتل	کل	قسم بوتل
روح شاہترہ	۱۰ر	۴ر	۱۴ار	کالی
روح کیوڑہ	ے ر	۶ر	ے۹ر	سفید
روح گاؤزباں	۱۲ر	۴ر	عہ ر	کالی
روح گلاب	ے ر	۶ر	ے۹ر	سفید
روح کمود	۱۳ر	۴ر	عہ ر	کالی
روح منڈی	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
روح پودینہ	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
روح بید مشک	ع	۴ر	ع۴	″
روح بادیان	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
سکنجبین سادہ	۱۰ر	۴ر	۱۴ر	″
سکنجبین بزوری	۱۰ر	۴ر	۱۴ر	″
سکنجبین لیموں	۱۰ر	۴ر	۱۴ر	″
سکنجبین لعناع	۱۰ر	۴ر	۱۴ر	″
شربت روح افزا	عہ ر	۶ر	۶ہ ر	سفید
شربت اسطوخودوس	عہ ر	۴ر	۴ہ ر	کالی
شربت اعجاز	۱۴ر	۴ر	۴ہ ر	″
شربت انار ترش	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
شربت انار شیریں	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
شربت انجبار	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
شربت بزوری حار	۱۲	۴ر	عہ ر	″
شربت بزوری معتدل	۹ر	۴ر	۱۳ر	″
شربت بنفشہ	۹ر	۴ر	۱۳ر	″
شربت توت سیاہ	۱۰	۴ر	۱۴ر	″
شربت سیب شیریں	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
شربت عناب	۹ر	۴ر	۱۳ر	″
شربت کیوڑہ	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
شربت گڑھل	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
شربت نیلوفر	۹ر	۴ر	۱۳ر	″
عرق نعنعین	۶ر	۴ر	۱۰ر	″
عرق الائچی	۸ر	۴ر	۱۲ر	″
عرق اناس	۸ر	۴ر	۱۲ر	″

نام دوا	قیمت مال	قیمت بوتل	کل	قسم بوتل
عرق بادیان	۲ر	۴ر	۶ر	کالی
عرق برنجاسف	۳ر	۴ر	۷ر	″
عرق بید سادہ	۳ر	۴ر	۷ر	″
عرق بید مشک ۱	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″
″ ″ ۲	۶ر	۴ر	۱۰ر	″
عرق پان	۸ر	۴ر	۱۲ر	″
عرق پودینہ	۳ر	۴ر	۷ر	—
عرق شاہترہ	۲ر	۴ر	۶ر	″
عرق عشبہ	۶ر	۴ر	۱۰ر	″
عرق عنبر	ع۲ر	۶ر	ع۸ر	سفید
عرق کاسنی	۲ر	۴ر	۶ر	کالی
عرق کیوڑہ ۱	عہ ر	۴ر	۴ہ ر	″
عرق کیوڑہ ۲	۸ر	۴ر	۱۲ر	″
عرق گاؤزباں	۲ر	۴ر	۶ر	·
عرق گزر سادہ	۲ر	۴ر	۶ر	″
عرق گلاب ۱	عہ ر	۴ر	۴ہ ر	″
عرق گلاب ۲	۸ر	۴ر	۱۲ر	″
عرق ماء الجبن	۸ر	۴ر	۱۲	″
عرق ماء اللحم کوہ کانی	۸ر	۴ر	۱۲ر	″
عرق مرکب	۳ر	۴ر	۷ر	″
عرق مطبوخ	۶ر	۴ر	۱۰ر	″
عرق مکوہ	۲ر	۴ر	۶ر	″
عرق منڈی	۱۱ر	۴ر	۱۵	″
عرق نانخواہ	۶ر	۴ر	۱۰ر	″
عرق نیلوفر	۳ر	۴ر	۷ر	″
عرق شیر	۶ر	۴ر	۱۰ر	″
عرق ہرا بھرا	۱۲ر	۴ر	عہ ر	″

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار مصوّر رسالہ

ہمدرد صحت

دہلی

مرتبہ، حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی



مارچ ۱۹۴۳ء

جلد ۱۱ نمبر ۹

فہرست مضامین

قیمت سالانہ مع اشاعت خاص ایک روپیہ — قیمت فی پرچہ دو آنے

(حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت ہمدرد منزل سے شائع کیا)

قدیم علم نباتات کا امام

ابن البیطارؒ

از جناب حکیم مولوی محمد عبدالواحد صاحب رکن مجلس تشخیص و تجویز، ہمدرد دواخانہ، دہلی

ابن البیطار کا اصل نام عبداللہ ہے، کنیت ابو محمد اور لقب ضیاء الدین ہے۔ ان کے والد کا نام احمد اور دادا کا نام ابن البیطار تھا۔ ابن البیطار مالقہ کے رہنے والے تھے، اور علم نباتات کے زبردست ماہر، اس لیے بعض کتابوں میں ان کا پورا نام "ابو محمد عبداللہ احمد المالقی النباتی" لکھا ہے اور بعض نے "ابو محمد عبداللہ ابن احمد ابن البیطار" لکھنے پر اکتفا کیا ہے، لیکن بیزیادہ تر ابن البیطار یا البیطار مالقی کے نام سے مشہور ہیں۔ اکثر تذکرہ نویسوں نے ان کا تذکرہ عبداللہ ابن البیطار یا صرف ابن البیطار کے نام سے کیا ہے۔

تعارف ابن البیطار اسپینی تھے اور اپنے زمانے کا زبردست فاضل اور ماہر طبیب تھے۔ عام علوم حکمیہ کے علاوہ علم العقاقیر میں غیر معمولی دست گاہ رکھتے تھے۔ ذکاوت و حذاقت میں بے نظیر تھے۔ اس لیے نہ صرف اسپین بلکہ یورپ اور افریقہ میں ایک ممتاز طبیب سمجھے جاتے تھے۔ اپنے غیر معمولی علم و فضل کی بدولت مصر و شام کے درباروں میں انھوں نے رسائی حاصل کرلی تھی اور نہایت وقعت و عزت کی نظروں سے دیکھے جاتے تھے۔

مولد و مسکن ابن البیطار اسپین کے مقام "بنانا" میں سنہ ۱۱۹۷ء میں پیدا ہوئے۔ بنانا (Benana) ملاگا (Malaga) کے مضافات میں سے ہے۔ اسی "ملاگا" کو معرب کرکے عربی کتابوں میں "مالقہ" لکھا گیا ہے، اور اسی کی نسبت سے ابن البیطار کو مالقی بھی کہا جاتا ہے۔

ابن البیطار کا علم و فضل ابن البیطار نہایت ذکی و ذہین تھے۔ عام علوم عربیہ کی تحصیل کے بعد ان کی توجہ علوم حکمیہ کی طرف ہوئی۔ ان علوم میں انھوں نے وہ کمال اور شان امتیازی حاصل کی کہ اپنے ہمعصر اطبا پر سبقت لے گئے۔ امام اور شیخ کے معزز لقب سے نوازے گئے۔ ابن البیطار نسبی شرافت کے علاوہ ذاتی شرافت میں بھی ممتاز تھے۔ کریم النفسی، مروت اور خوش خلقی کے لحاظ سے عوام میں ہر دل عزیز تھے اور انھیں شاہانِ وقت کا تقرب حاصل تھا۔ ملک الکامل والئ دمشق کے دربار میں دس سال تک طبیب شاہی کی حیثیت سے خدمات انجام دیتے رہے۔ سلطان مذکور کے معتمد علیہ تھے، خصوصاً مفرد دواؤں کے بارے میں ان ہی کے قول قابل اعتبار سمجھے جاتے اور ان ہی کو ترجیح دی جاتی تھی۔ ملک الکامل کے انتقال کے بعد ابن البیطار دمشق سے قاہرہ (مصر) چلے گئے اور یہاں ملک الکامل کے بیٹے ملک الصالح نجم الدین ایوب کے طبیب خاص مقرر ہوئے۔

ابن البیطار کی خصوصیت ابن البیطار اپنے زمانے میں نباتیات (علم العقاقیر) کا زبردست ماہر تھے۔ انھوں نے نباتات کا علم حاصل کرنے کے لیے بہت کوششیں کیں اور زحمتیں اٹھائی ہیں۔ اس غرض کے لیے انھوں نے بیس سال کی عمر میں افریقہ کے صحرا کی خاک چھانی ہے۔ شمالی افریقہ، مصر، ایشیائے کوچک اور یونان کے جنگل، بیابانوں اور کوہستانوں میں ٹھوکریں کھائی ہیں، اور ان ممالک کے طویل سفر اختیار کیے ہیں۔ جہاں کہیں بھی ان کو معلوم ہوا کہ کوئی نباتیات کا ماہر ہے یا کسی کو کسی خاص جڑی بوٹی کے متعلق معلومات حاصل ہیں وہیں پہنچے اور ان سے استفادہ کیا ہے۔ غرض کہ بوٹیوں کے متعلق جس طرح بھی ہوسکا اپنی معلومات میں اضافہ کیا ہے۔ بوٹیوں کے مقام پیدائش کو دیکھا اور سبز ہونے کی حالت میں اس کے پودے، پتوں، پھولوں اور پھلوں کا معائنہ کیا ہے اور نیز تحقیق کیا ہے کہ تر و تازہ ہونے کے مقابلہ میں اس کے خشک ہوجانے پر اس کی ظاہری شکل و صورت اور باطنی افعال و خواص میں کیا کیا تغیرات واقع ہوتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ناقابل انکار ہے کہ یونانی اطبا نے نباتات کا جو خاکہ دنیا کے سامنے پیش کیا تھا، عرب اطبا خصوصاً ابن البیطار نے اس کو درجۂ کمال کو پہنچا دیا۔ عرب اطبا

نے اس سلسلے میں کیا خدمات انجام دیں اگرچہ یہ ایک علیحدہ اور طویل موضوع ہے تاہم اس جگہ اختصار کے ساتھ اس قدر بیان کر دینا ضروری ہے کہ نباتیات (علم العقاقیر) کو فروغ دیے اور اس کو بام عروج پر پہنچا دینے کا ذریعہ بھی اطبائے عرب ہی تھے۔

اگرچہ نباتیات کے مطالعہ اور ان کی تحقیق و جستجو کا کام خلفائے عباسیہ کے زمانۂ عروج ہی میں شروع ہو گیا تھا، چناں چہ مشہور یونانی طبیب دیسقوریدوس کی کتاب جو علم العقاقیر میں بڑی اہمیت رکھتی تھی، عرب اطبا نے اسی کتاب کا سب سے پہلے ترجمہ کرایا اور اس کو اساس و بنیاد قرار دے کر اس علم کو منتہائے کمال پر پہنچایا۔ اگرچہ اس سلسلے میں بہت سے اطبائے کرام کے نام پیش کیے جا سکتے ہیں لیکن درحقیقت اس سلسلے میں جس شخص نے سب سے زیادہ اہم خدمات انجام دی ہیں اور جس نے غیر معمولی کاوشوں اور انتہائی کوششوں سے کام لیا ہے وہ ابن البیطار ہی ہے۔ اس نے سب سے پہلے علم مفردات کے متعلق ان کتابوں کا مطالعہ کیا جو اس کے پیش رو یونانی اطبا اس موضوع پر لکھ چکے تھے خصوصاً دیسقوریدوس اور ارسطو کی کتابوں کو بہ نظر غائر دیکھا، اور اس کے بعد افریقہ، مصر، شام، ایشیائے کوچک وغیرہ ممالک کے طول طویل سفر کیے اور اس طرح اپنے خزانۂ دماغ کو معلومات کے بیش بہا جواہر پاروں سے پُر کر کے نباتیات پر ایک بے نظیر کتاب لکھی جو "کتاب الادویۃ المفردہ" کے نام سے مشہور ہے اور جس کو طب جدید کے موجودہ علم نباتیات کے لیے سنگ بنیاد قرار دیا جا سکتا ہے۔ یعنی اہل یورپ نے علم الادویہ کی تدوین میں اسی کتاب کو ماخذ قرار دیا، اور اسی کی نشان دہی پر تحقیق و جستجو کا راستہ اختیار کیا۔

ابن البیطار کا نباتیات سے شغف اس انتہا کو پہنچ گیا تھا کہ اس نے دمشق میں نباتات کا ایک باغ لگایا تھا جس میں مختلف قسم کی جڑی بوٹیاں لگائی گئی تھیں، وہ بذات خود ان کے تغیرات کو دیکھتا اور امراض پر ان کا تجربہ کرنے اور ضروری معلومات حاصل کرنے میں شب و روز مصروف رہتا تھا۔ اس نے اس شغف کی بدولت اس کی معلومات انتہا کو پہنچ گئی تھیں۔ اور لوگوں میں اس کی حیرت انگیز داستانیں مشہور ہو گئی تھیں۔ چنانچہ بعض تذکرہ نویسوں نے اس کے متعلق اسی قسم کی ایک داستان لکھی ہے جو اس کے کمالِ فن اور وسعت معلومات پر دلالت کرتی ہے۔ اس کا یہاں بیان کرنا بے محل اور دل چسپی سے خالی نہ ہوگا۔

شاہی دربار میں ابن البیطار غیر معمولی وقعت و عزت کی نظروں سے دیکھے جاتے تھے اور یہ ظاہر ہے کہ صاحب عزت لوگوں کے حاسد بھی بہت جلد پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح ابن البیطار کا عز و وقار بھی بعض لوگوں کی نظروں میں خار کے مانند کھٹکتا تھا اور وہ اس کو بادشاہ کی نظروں سے گرانے اور ذلیل کرنے کی تدابیر میں مشغول تھے، اس کے لیے مختلف حیلے سوچتے اور تدبیریں اختیار کرتے تھے۔ چناں چہ اسی قسم کے لوگوں میں سے ایک شخص جو غالباً طبیب ہی تھا ایک بوٹی جنگل سے اکھیڑ لایا اور بادشاہ کے حضور میں مراسم شاہانہ بجا لانے کے بعد غالباً اس طرح عرض گزار ہوا ——— "عالی جاہا! ابن البیطار کو بوٹیوں کی شناخت پر بڑا ناز ہے اور وہ اس فن میں اپنے آپ کو یکتائے زمانہ سمجھے ہوئے ہیں۔ جاں بخشی کی اجازت چاہتا ہوا یہ عرض کرنے کی جرأت کرتا ہوں کہ اگر حضور اس بوٹی کو اس طرف سے سونگھنے کے لیے ابن البیطار کو حکم دیں تو اس کی معلومات اور مہارتِ فن کی قلعی کھل جائے اور اس کے فخر و ناز کا راز طشت از بام ہو جائے۔"

بادشاہ نے اس درخواست کو شرف قبولیت بخشا اور جب ابن البیطار حاضر ہوا تو اس کو وہ بوٹی اس طرف سے سونگھنے کا حکم دیا جس طرف سے سونگھنے کے لیے کہا گیا تھا۔ ابن البیطار نے حکم شاہ کی تعمیل میں بلا تاخیر بوٹی سونگھی۔ بوٹی کا سونگھنا تھا کہ نکسیر پھوٹی اور شدت کے ساتھ خون جاری ہو گیا ——— بادشاہ اور حاضرین اس کیفیت کو ملاحظہ کر کے حیران تھے اور ابھی ان کی یہ حیرانی دور نہیں ہوئی تھی کہ ابن البیطار نے اسی بوٹی کو دوسری طرف سے سونگھا اور آناً فاناً نکسیر بند ہو گئی۔ اب سلطان اور حاضرین پہلے سے بھی زیادہ متحیر و ششدر تھے اور انکشاف حال کے منتظر۔ ابن البیطار نے عرض کیا "حضور والا! جو شخص اس بوٹی کو لایا ہے۔ اب اس کو یہ بوٹی اسی پہلو سے سونگھنے کے لیے حکم دیا جائے، اگر وہ اس بات کا علم رکھتا ہے کہ یہ بوٹی دوسرا فائدہ بھی رکھتی ہے تو اس کو طبیب سمجھیے۔ ورنہ اس کو عطائی اور جاہل طبیبوں کی صف میں شمار کیجیے" ——— سلطان نے ابن البیطار کی یہ درخواست منظور کرتے ہوئے اس شخص کو بلایا اور بوٹی سونگھنے کا حکم دیا۔ بوٹی سونگھتے ہی اس کو بھی نکسیر جاری ہو گئی۔ سلطان نے نکسیر کو بند کرنے کے لیے فرمایا، لیکن شخص مذکور اس بوٹی کے دوسرے پہلو کے فوائد سے واقف نہ تھا۔ لہٰذا نوبت بایں جا رسید کہ وہ موت کے قریب پہنچ گیا۔ تب بادشاہ نے دوسری طرف سے بوٹی سونگھنے کے لیے فرمایا اور فوراً ہی نکسیر بند ہو گئی۔ اس واقعہ سے اس

شخص کو ندامت اٹھانی پڑی۔ لیکن ابن البیطار کا عزّ وشان سلطان اور اہل دربار کی نظروں میں پہلے سے بھی زیادہ ہو گیا۔

ابن البیطار کے متعلق دوسرے لوگوں کے افکار و آرا اسپین میڈیسن (طب العرب) کے مصنف کیمبل لکھتے ہیں کہ ابن البیطار علم العقاقیر (میڈیسنل پلانٹس) کا ماہر تھا، اور یہ مہارت اس نے ارسطو اور دیسقوریدوس کی علم الادویہ کی کتابوں کے مطالعہ اور مصر، شام اور ایشیائے کوچک کی صحرا نوردی کے بعد حاصل کی تھی۔ اس نے چودہ سو جڑی بوٹیوں کے حالات لکھے ہیں جن میں سے تین سو بوٹیاں ایسی ہیں کہ خود ابن البیطار نے ان کا اکتشاف کیا۔ اس نے یونان وغیرہ کے علاوہ مصر اور شام میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں کا حال بھی لکھا ہے، اور اس کے علاوہ دواسازی کے متعلق بھی ضروری باتیں نہایت تفصیل سے درج کی ہیں۔ خلفائے اندلس میں اس کو نہایت عزّت کی نظروں سے دیکھا جاتا تھا اور وہ خاص اہمیت رکھتا تھا۔ قرون وسطیٰ میں اس کے نظریات پر تمام یورپ عامل تھا۔

کتاب **نفح الطیب** کے مصنف **المقری** جو خاص اندلس (اسپین) کے باشندے تھے ابن البیطار کے متعلق تحریر فرماتے ہیں، "ابن البیطار نباتات کی شناخت اور ان سے متعلقہ معلومات میں یکتائے روزگار تھے۔ انھوں نے نباتیات کے علم کی تحصیل میں یونان اور بلاد مغرب کا سفر اختیار کیا۔ نباتیات کے ماہرین سے ملاقات کر کے اپنی معلومات میں اضافہ کیا اور جہاں کسی بوٹی کا کوئی واقف کار پایا اس کی خدمت میں پہنچے، بوٹیوں کے مقام پیدائش کی جستجو کی، اور ہر طرح ان کی تحقیق کر کے اپنے خزانۂ معلومات کو پُر کیا اور اس فن میں پورے طور پر مہارت حاصل کرنے کے بعد ملک الکامل کے دربار میں رسائی حاصل کی اور اس کی مصاحبت اور تقرب سے مشرف ہوا۔ سلطان نے اس کے علم و فن اور معلومات عامہ کا بخوبی اندازہ کر کے اس کو اپنے ہاں افسر الاطبا کے معزز عہدے پر معزز فرمایا۔"

"**عیون الانبا فی طبقات الاطبا**" کے مصنف ابن ابی اصیبعہ کو ابن البیطار سے شرف تلمذ حاصل ہے اور یہ صرف علمی حیثیت ہی سے ان سے مستفیض نہیں ہوئے تھے، بلکہ عملی طور پر بھی ان سے استفادہ کیا تھا۔ چناں چہ دمشق کے تحقیقاتی سفروں میں بھی وہ ان کے ساتھ تھے۔ لیکن اُنھوں نے بھی استاد کے متعلق کچھ زیادہ معلومات بہم نہیں پہنچائیں، تاہم جو کچھ لکھا ہے ان میں بہت سی باتیں تو تقریباً وہی ہیں جو اوپر مذکور ہوئیں۔ اس کے علاوہ جو اور باتیں بتائی گئی ہیں ان کا خلاصہ یہ ہے:-

ابن ابی اصیبعہ لکھتے ہیں، "ابن البیطار سے میری پہلی ملاقات دمشق میں سنہ ۶۰۳ھ میں ہوئی، وہ حسن اخلاق، مروّت اور شرافت وعظمت کا مجسمہ تھے۔ دیسقوریدوس کی کتاب نباتیات کا مطالعہ اُنھوں نے بہ نظر غائر کیا تھا اور وہ اس پر پورے طور پر حاوی تھے۔ ان کی نباتیات کی واقفیت اور معلومات کو دیکھ کر میں حیران و ششدر رہ جاتا تھا جس وقت اُنھوں نے دمشق کے بیرونی حصوں میں نباتات کی دیکھ بھال شروع کی ہے تو میں بھی ان کے ساتھ تھا۔ اس کے بعد میں نے ان کی مصنفہ کتاب خود ان ہی سے پڑھی جو اُنھوں نے دیسقوریدوس کی کتاب کی شرح میں لکھی ہے۔ اثنائے تعلیم میں مجھے ان کی معلومات، ان کی علمیت اور فہم و فراست کا ذاتی طور پر علم ہوا۔ دیسقوریدوس، جالینوس وغیرہ کی کتابوں پر ان کی نظر بہت وسیع تھی۔ چناں چہ ان کا طریقہ تعلیم عموماً یہ تھا کہ وہ سب سے پہلے دیسقوریدوس کی اصل یونانی عبارت سناتے تھے جس کی تصحیح وہ روم کے سفر میں کر چکے تھے۔ اس کے بعد دیسقوریدوس کے بیان کردہ افعال و خواص کا ذکر کرتے، اور پھر جالینوس کی تحقیقات بیان فرماتے اور دوسرے اطبا، متاخرین کے اقوال نقل کرتے، اور جس امر کے متعلق جس نے اختلاف کیا ہے اس کو واضح کرتے اور سہو اور غلطیوں کا اظہار فرماتے تھے۔ درس سے فارغ ہونے کے بعد جب میں اصل کتابوں کو دیکھتا اور اُستاد کی تقریر سے ان کا مقابلہ کرتا تو سرمو تفاوت نہ پاتا۔ وہ دیسقوریدوس، جالینوس وغیرہ کے جس قول کو بیان کرتے تھے اس کے ساتھ ہی یہ بھی بتاتے جاتے تھے کہ یہ قول فلاں کتاب کے فلاں مقالے، فلاں باب اور فلاں فصل میں درج ہے۔ غرض یہ سب باتیں ایسی تھیں جن سے ان کی وسعت معلومات اور قوت حافظہ کی داد دینی پڑتی ہے، اور ان ہی خوبیوں نے اس کو یگانۂ روزگار بنایا اور اپنے معاصر اطبا میں ان کو سربلند کیا۔"

ابن البیطار کی وفات ابن البیطار کی وفات سنہ ۶۴۶ ہجری مطابق ۱۲۴۸ء شہر دمشق میں ہوئی اور وہیں ان کو سپرد خاک کیا گیا۔ وفات کے متعلق کوئی تفصیل کسی کتاب سے نہیں ملتی۔ عیون الانبار کے مصنف ان کی موت کو ناگہانی تحریر فرماتے ہیں البتہ کتاب نفح الطیب کے مصنف **المقری** ان کی موت کا سبب ایک مہلک دوا کو بتاتے ہیں اور یہ کوئی امر بعید نہیں ہے جڑی بوٹیوں سے ان کو غیر معمولی شغف تھا۔ ممکن ہے کہ کوئی زہریلی بوٹی غلطی سے تجربہ کی غرض سے کھائی اور علم و فن کی قربان گاہ پر شہید ہو گئے ہوں۔

ابن البیطار کی تصانیف ابن البیطار نے جو کتابیں تصنیف کی ہیں ان میں سب سے زیادہ بلند مرتبہ کتاب **الادویۃ المفردۃ** ہے۔ اس کتاب میں اس نے دواؤں کے متعلق سب کچھ تحریر کیا ہے۔ چناں چہ سب [illegible] دیسقوریدوس کا لکھا ہوا یونانی

لکھا ہے۔ اس کے بعد اس دوا کا مشہور نام بتایا ہے، اور پھر اس دوا کے متعلق متقدمین و متاخرین کے اقوال بیان کیے ہیں اور پھر اپنی تحقیقات کے نتائج کا ذکر کیا ہے اور ایک ایک دوا کے بیان میں عیب بال کی کھال نکالی ہے، اور ہر ایک دوا کے ساتھ یہ بھی بتایا ہے کہ اس کا ذکر جالینوس اور دیسقوریدوس کی کتابوں کے کس مقالے میں ہوا ہے، نیز وہ دوا شمار ادویہ کے اعتبار سے کس نمبر پر درج ہے۔

(۲) ابن البیطار کی دوسری اہم تصنیف کا نام "**مفردات ابن البیطار**" ہے جس کو "**جامع الادویہ والاغذیہ**" بھی کہا جاتا ہے اور جو سنہ ۱۲۹۱ ہجری میں طبع ہوئی ہے۔ یہ کتاب حکمائے یونان و عرب کی تالیفات سامنے رکھ کر لکھی گئی ہے علاوہ ازیں مصنف نے اس میں اپنے ذاتی تجربات بھی درج کیے ہیں، اور معدنی، نباتی اور حیوانی دواؤں سے علاج کے اصول لکھے ہیں۔

(۳) **شرح کتاب الادویہ** یہ دیسقوریدوس کی کتاب الادویہ کی شرح ہے۔

(۴) **کتاب الابانۃ والاعلام بما فی المنہاج من الخلل والاوہام**

(۵) **کتاب المغنی**، یہ بھی ادویہ مفردہ کے بیان میں ہے، اس میں دواؤں کی ترتیب اعضائے ماؤفہ کے اعتبار سے رکھی گئی ہے اور اس میں مفرد دواؤں سے علاج کے اصول بتائے گئے ہیں، اس کتاب کا ایک قدیم نسخہ اسکندریہ کے کتب خانہ میں محفوظ ہے۔

(۶) **کتاب الافعال الغریبہ والخواص العجیبہ**، اس کتاب کا ذکر المقری نے کیا ہے، اس کے علاوہ خیرالدین زرکلی نے طبقات الاطبا کے حوالے سے (۷) **میزان الطبیب** کو بھی ابن البیطار کی تصانیف میں شمار کیا ہے۔

ابن البیطار کی تصانیف کے تراجم اربین میڈ لیسن کے بیان کے مطابق ابن البیطار کی بہترین تصنیف کا مسودہ اوکسفورڈ یونی ورسٹی میں موجود ہے۔ اس کے علاوہ ہمبرگ میں اس کی تصانیف کے دو ترجمے محفوظ ہیں۔ ابن البیطار نے جالینوس کی تصانیف کے جو ترجمے کیے تھے وہ ضائع ہو گئے، البتہ لیڈن میں ایک عربی زبان کا مسودہ موجود ہے۔ اینڈریو الپاگس (Aandrew Alpagus) نے ابن البیطار کے لاطینی تراجم کو جمع کیا تھا، جو وینس (اٹلی) میں سنہ ۱۵۹۳ء میں، پیرس میں سنہ ۱۶۰۲ء میں اور کریمونا میں سنہ ۱۷۵۸ء میں شائع ہو چکے ہیں۔ ان کے علاوہ اس کی ایک تصنیف کا ترجمہ جرمن زبان میں سنہ ۱۸۴۰ء میں شائع ہوا ہے

"جامع الادویہ والاغذیہ" کے دو ترجمے یورپی زبانوں میں شائع ہوئے ہیں جن میں سے ایک ترجمہ (Sonthimer) نے کیا تھا۔ لیکن اس کو اچھا ترجمہ نہیں کہا جاتا۔ دوسرا ترجمہ (Leclirc) نے کیا ہے، اور اس کو قابل اعتبار سمجھا جاتا ہے۔

جنون آبی — فزع الماء

HYDROPHOBIA

تعریف جنون آبی (فزع الماء) ایک حاد اور سرایت کرنے والا مرض ہے جو ابتدائی طور پر ہمیشہ جانوروں میں پایا جاتا ہے گرم خون والے (Warm-blooded) جانور اس مرض میں مبتلا ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جانوروں سے (عموماً ان کے کاٹنے کے نتیجے کے طور پر) یہ مرض انسان میں منتقل ہو جاتا ہے۔ جانوروں میں ایک سے دوسرے میں مرض کے انتقال کا ذریعہ بھی کاٹنا ہی ہوتا ہے جسم پر کوئی خراش یا زخم ہو اور مریض (دیوانہ) جانور اُسے چاٹ لے تو بھی مرض کی سمیت خراش یا زخم کے ذریعہ سے جسم میں جذب ہو جاتی ہے اور انسان (یا دوسرا جانور) مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسان میں یہ مرض ہوتا ہے تو اسے جنون آبی یا فزع الماء (Hydrophobia) کہتے ہیں اور جانور میں جب یہ مرض ہوتا ہے تو اسے داء الکلب (Rabies) کہا جاتا ہے، لیکن تسمیہ کے اس اختلاف کے باوجود یہ ایک ہی مرض ہے۔

مندرجہ ذیل جانوروں میں یہ مرض پایا جاتا ہے اور ان کے ذریعہ سے انسان میں سرایت کر سکتا ہے:-

کتے، بلیاں، بھیڑیے، لومڑیاں، گیدڑ، چرخ، خرسک (امریکی ریچھ)، بجو، امریکی چوہا (ٹی پک)، خرگوش، چوہے، گھوڑے، گائیں، مرغیاں اور بھینس۔ اس فہرست میں دودھ پلانے والے اور گوشت خور جانور بھی ہیں اور پرندے بھی۔ ممکن ہے کہ ان کے علاوہ دوسرے جانور بھی ہوں جن میں اس مرض میں مبتلا ہو جانے یا مبتلا کر دینے کی قابلیت ہو، لیکن اکثر مصنفین نے ان ہی کا ذکر کیا ہے۔ البتہ شیخ نے قانون میں نیولا کو بھی سرایت رساں عامل شمار کیا ہے۔ یہاں جنوب مغربی امریکہ کے ایک مخصوص جانور "ابوعفن" (Skunk) کا ذکر دلچسپی سے خالی نہ ہوگا یہ ایک گوشت خور جانور ہے جو قد میں بلی کے برابر ہوتا ہے، اس کے بدن پر سیاہ و سفید داغ ہوتے ہیں، یہ اپنی حفاظت کے لیے مجان کے ایک خاص غدے سے بڑی سخت بدبو نکالتا ہے، جسے کوئی برداشت نہیں کر سکتا۔ اس جانور میں یہ مرض فطرتاً موجود ہوتا ہے۔

کتے کا زہر بھیڑیے اور بلی کے مقابلہ میں کم مہلک ہے۔ لیکن اس کے باوجود ہم نے اپنی فہرست میں اسے سب سے پہلے لکھا ہے۔ اس کی وجہ وہ فی صدی تناسب ہے جو اس وقت ہمارے پیش نظر ہے۔ اکثر مصنفین اس پر متفق ہیں کہ نوے فی صدی مریض صرف کتوں کے کاٹنے کی وجہ سے مبتلائے مرض ہوتے ہیں۔ باقی دس فی صدی وارداتیں غالباً بلیوں کی وجہ سے ہوتی ہیں، کیوں کہ بلیوں سے انسان کو زیادہ سابقہ پڑتا رہتا ہے۔

نام کی لغوی تحقیق (۱) "ہائیڈروفوبیا" یونانی زبان کا لفظ ہے جو دو کلمات سے مرکب ہے:- ا ہائیڈرو بمعنی پانی، ب، فوبیا بمعنی ڈر یا خوف۔ ہائیڈروفوبیا کے لیے ہمارے ہاں فزع الماء استعمال ہوتا ہے جو جدید اصطلاح نہیں ہے، بلکہ ملا نفیسؒ نے شرح موجز میں اسے استعمال کیا ہے۔ (۲) "ریبیز" لاطینی لفظ ہے جس کے معنی جھلانا یا جوش میں آنا ہیں۔ چوں کہ اس مرض میں مبتلا جانور باؤلے ہو جاتے ہیں اور جوش میں آجاتے ہیں اس لیے وجہ تسمیہ ظاہر ہے۔

تاریخ مرض تحقیق و تلاش کے میدان میں ہم کتنی ہی دور کیوں نہ چلے جائیں یہ معلوم کرنا مشکل ہے کہ سب سے پہلا حادثہ کب پیش آیا کہ جب کتے (یا کسی دوسرے جانور) نے اپنی طبعی غذا ترک کر کے گھاس اور لکڑی اور مٹی کھانے کی کوشش کی اور انسان کے لیے وہ کونسا حادثہ تھا کہ اس نے پانی جیسی حیات بخش چیز سے خوف کھایا اور اس کے استعمال سے انکار کر دیا۔ البتہ یہ حقیقت ہے کہ قدیم سے قدیم کتاب اگر اُٹھا کر دیکھیں تو کسی نہ کسی عنوان سے اس مرض کا ذکر ضرور ملتا ہے۔ ارسطو (۳۸۴ سال قبل مسیح)، اور کلسوس (۲۵ سال قبل مسیح) نے اپنی تصانیف میں اس مرض کو بیان کیا ہے۔ جالینوس بھی اس مرض سے واقف تھا۔ قانون شیخ میں داء الکلب اور جنون آبی کا ذکر تفصیل کے ساتھ ملتا ہے۔ ملا نفیس نے شرح موجز میں اسے لکھا ہے۔

انتشارِ مرض (Distribution) داء الکلب اور جنون آبی مختلف طریقوں سے اور کمی و بیشی کے ساتھ دنیا کے تقریباً تمام

متمدن ممالک میں پھیلے ہوئے ہیں۔ روس میں یہ مرض عام طور پر پایا جاتا ہے۔ جنوبی جرمنی میں بہ نسبتاً کم پایا جاتا ہے، اس کی وجہ یہ دانشمندانہ پیش بندی ہے کہ یہاں کتوں کو منہ باندھ کر رکھا جاتا ہے۔ فرانس میں یہ مرض بہت ہی عام ہے۔ امریکا میں مرض کو پھیلنے کا بہت کم موقع ملا ہے۔ یہاں کے متعلق جو اعداد و شمار حاصل ہوئے ہیں وہ یہ ہیں کہ سنہ ۱۱ء سے سنہ ۲۰ء تک سالانہ چونسٹھ اموات اس مرض کی وجہ سے ہوتی رہیں۔ اس کے بعد سنہ ۲۵ء میں صرف تراسی موتیں واقع ہوئیں۔

دنیا کے تمام ممالک میں صرف انگلستان ہی ایسا ملک ہے جہاں یہ مرض اب بالکل نہیں پھیلتا۔ یہاں "حکم دہن بستگی" (Muzzling Order) کی بڑی سختی سے پابندی کی جاتی ہے۔ کتوں کو بڑی حفاظت سے رکھا جاتا ہے۔ کتوں کی درآمد کے متعلق خاص قوانین نافذ ہیں اور قرنطینہ کا حکم ہے۔

اگرچہ اس بیماری سے اموات بہت ہی کم ہوتی ہیں، جیسا کہ امریکا کی مثال سے واضح ہے تاہم ہر ملک نے اپنی اپنی جگہ استیصالِ مرض کی خاصی کوششیں کی ہیں۔ چناں چہ سنہ ۱۹۱۴ء سے پہلے دنیا کے اکثر ممالک میں مرض کا وقوع کم ہو رہا تھا۔ لیکن گزشتہ جنگ عظیم سے مرض کے وقوع میں کچھ نہ کچھ اضافہ ضرور ہوا۔ اور اس کے بعد سنہ ۲۴ء تک پھر مرض پر قابو پالیا گیا۔ دیکھنا یہ ہے کہ یہ دوسری جنگ عظیم مرض پر کس حد تک اثر انداز ہوتی ہے

ہندستان کی حالت کو انگلستان کے بالکل برعکس سمجھنا چاہیے۔ یعنی دنیا کے تمام مہذب اور متمدن ممالک میں صرف ہندستان ایسا ملک ہے جہاں اس مرض کی کثرت ہے۔ یہ صحیح ہے کہ یہاں ایسے شفاخانے موجود ہیں جہاں جنون آبی کا علاج ہوتا ہے لیکن کیا اتنا ہی انتظام کافی ہے؟ ہمارے ملک میں کتوں کی دیکھ بھال کا کوئی انتظام موجود نہیں ہے۔ یہاں گلی کوچوں میں کتے آوارہ پھرتے ہیں۔ حکم دہن بستگی کا یہاں کوئی وجود نہیں ہے۔ ہماری میونسپلٹیوں کے ہیلتھ آفیسروں کو البتہ یہ اختیارات حاصل ہیں کہ اگر انھیں اطلاع ملے تو وہ محلوں کے آوارہ کتوں کو مروا دیں۔ آوارہ کتوں سے ہماری مراد ایسے کتے ہیں جو پالتو نہیں ہوتے۔ لیکن اس قسم کا انتظام بالکل بے اثر ہیں۔ کیوں کہ منتظمین صرف ایسے کتوں کو مروا سکتے ہیں جن کے گلوں میں پٹے نہ ہوں۔ چناں چہ جب وہ گلیوں اور محلوں میں جاتے ہیں تو شاید ہی انھیں کوئی کتا بغیر پٹے کے ملتا ہو۔ ورنہ سب کے گلوں میں پٹے ڈال دیے جاتے ہیں۔ حالانکہ ان میں اکثر پالتو نہیں ہوتے۔ پھر اس کی بھی کیا ضمانت ہے کہ ہر پالتو کتے کا مالک اس کی پوری دیکھ بھال رکھتا ہو، اُسے باندھ کر رکھا جاتا ہو اور اُسے عام کتوں سے ملنے کا موقع نہ دیا جاتا ہو۔

ہمارا مشاہدہ ہے کہ حلوائی دوپہر کو دودھ کی کڑاہی دکان سے نیچے رکھ دیتا ہے اور کتے اس کی "صفائی" کرتے رہتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر نے دیکھا ہوگا کہ کتوں کے منہ سے منہ ملا لیا جاتا ہے اور کتا اس موقع پر اپنی زبان نکالے بغیر نہیں رہتا۔ اسی قسم کی اور بہت سی چیزیں ہیں جو بلاشبہ مرض کو پھیلانے والی ہیں۔ ایسی حالت میں کیا صرف اتنا کافی ہو سکتا ہے کہ علاج کے لیے شفاخانے کھول دیے جائیں یا اکا دُکا کتا مروا دیا جائے؟ یا یہ بھی ضروری ہے کہ عوام کو سمجھایا جائے کہ کتے کے ذریعہ سے کیسے خطرناک مرض پھیل سکتا ہے۔

برطانیہ میں حکم دہن بستگی جنون آبی کی روک تھام کے لیے اکثر ممالک نے مختلف قسم کی کوششیں جاری رکھی ہیں بالآخر استیصالِ مرض کے لیے کتوں کی منہ بندی سے کامیابی ہوئی۔ جنوبی جرمنی اور انگلستان کی مثالیں ہمارے سامنے ہیں۔ انگلستان میں دہن بستگی کا رواج سنہ ۱۸۹۷ء سے پہلے نہ ہو سکا۔ بحالیکہ دوسرے مختلف ممالک دہن بستگی کے کامیاب تجربات بہت پہلے کر چکے تھے۔ انگلستان میں صورتِ حال یہ تھی کہ کبھی تو حکومت ہی انتظام کرتی تھی اور کبھی انتظام میونسپلٹیوں کے ہاتھ میں چھوڑ دیا جاتا تھا۔ مرض کی وارداتیں جب نہیں ہوتی تھیں تو دونوں صورتوں میں دہن بستگی کی پابندی اُٹھ جاتی تھی۔ اپریل سنہ ۹۷ء میں بورڈ آف ایگری کلچر نے یہ فیصلہ کیا کہ حکم دہن بستگی کا نفاذ اُس پورے رقبہ میں کیا جائے جہاں یہ بیماری موجود ہے اور مرض کی آخری واردات کے بعد سے چھ مہینوں تک پابندی نہ اُٹھے۔ اس قانون پر بڑے بڑے اعتراضات ہوئے اور اس کی سخت مخالفت کی گئی۔ لیکن مسٹر والٹر لونگ کی وزارت میں اس کی سختی سے پابندی کرائی گئی۔ نتائج نہایت شاندار رہے اور سنہ ۱۸۹۹ء، ۱۹۰۰ء اور ۱۹۰۱ء میں جنون آبی سے ایک موت بھی واقع نہیں ہوئی، سنہ ۱۹۰۲ء میں دو موتیں ہوئیں اس کے بعد سے مرض کا کلیتہً استیصال ہو گیا۔

جرثومیات سنہ ۱۹۰۳ء میں محقق نیگری نے مبتلائے مرض جانوروں کے مرکزی عصبی نظام میں مخصوص قسم کے اجسام کا مشاہدہ کیا۔ ویسے تو یہ اجسام دماغ کے تمام حصوں میں ملے لیکن قرن کبشی اکبر (Hippocampus Major) کے عصبی خلیوں میں خاص طور پر

اور بکثرت پائے گئے ہیں نیگری کے بعد دوسرے محققین نے بھی مشاہدات کیے اور دنیا کے مختلف حصّوں سے اس کی تائید اور تصدیق ہوئی کہ جنون آبی کے لیے ان اجسام کی موجودگی لازمی ہے۔ چوں کہ سب سے پہلے محقق نیگری نے ان اجسام کو معلوم کیا اس لیے ان اجسام کو اب ہم "اجسام نیگری" (Negri Bodies) کے نام سے جانتے ہیں۔

"اجسام نیگری" کی ساخت :۔ یہ چھوٹے چھوٹے اجسام ہیں جو خلیات سے مشابہ ہوتے ہیں۔ گول بھی ہوتے ہیں اور بعض بیضوی بھی۔ ان کا قطر ایک سے دس میکرون تک ہوتا ہے بعض کتابوں میں ایک سے بیس میکرون تک قطر لکھا ہے۔ ان کے وسط میں ایک بڑا یا چھوٹا حصّہ ہوتا ہے یا ننھے ننھے جراثیم کردیہ کے جھنڈ ہوتے ہیں جن کے گرد ایک شفاف متشابہ الاجزا حبیلی طبقہ ہوتا ہے اور پھر اس طبقہ کے گرد ایک پتلی اور نازک جھلّی ہوتی ہے۔

اجسام نیگری جراثیم ہیں یا حوینات یا صرف کرّیات ناقصہ ہیں، اس کے متعلق خاصے مباحث ہوئے ہیں۔ غالب رائے یہی ہے کہ یہ حوینات طفیلیہ ہیں۔ ابتداءً ان اجسام کی مصنوعی کاشت میں کامیابی نہیں ہوئی، لیکن جاپان کے ایک مشہور محقق ناگوچی (Noguchi) نے (جسے حوینات آتشک کی تحقیق کا فخر حاصل ہے) ان کو مصنوعی طور سے کاشت کے ذریعہ سے اُگانے میں کامیابی حاصل کی۔

اسباب مرض جنون آبی کے قشب (زہر) کی نوعیت کیا ہے، اس کے متعلق ابھی تک کچھ نہیں معلوم ہو سکا۔ قشب زیادہ تر مرکزی نظام عصبی میں ہوتا ہے، اور بعض غدود (ریقی، دمعی، ثدیی اور لبنیہ) کے افرازات میں پھیلا ہوا پایا گیا ہے۔ خون کے اندر یہ بالکل نہیں ہوتا۔ لعاب دہن میں یہ خاص طور پر ملتا ہے۔ جب جانور انسان کو کاٹتا ہے تو لعاب دہن زخم پر لگ جاتا ہے اور قشب سرایت کر جاتا ہے اور مرض جنون آبی پیدا ہو جاتا ہے۔ محقق بارٹرلی کی تحقیق یہ ہے کہ کتے یا کسی دوسرے دیوانے جانور کے غدود لعابیہ تک قشب بذریعہ اعصاب پہنچتا ہے نہ کہ خون کی نالیوں کے ذریعہ سے۔

کتے کی دیوانگی کا قدیم نظریہ :۔ متقدمین کے نزدیک کتے کی دیوانگی کا سبب یہ ہے کہ اس کے جسم میں سوداءِ غیر طبعی کا غلبہ ہو جاتا ہے اور سودا کا مزاج بدل جانے کی وجہ یا تو گرم ہوا ہے جو خلطوں کو جلاتی ہے یا کھانے پینے کی چیزیں۔ کتا اگر مردہ گوشت کھائے گا یا کسی مقام کا متعفن پانی پیے گا یا جانوروں کا خون چاٹے گا تو یہ چیزیں جگر میں پہنچ کر فاسد خلطیں پیدا کریں گی اور اصل اخلاط جل کر سودا بن جائیں گے۔ اس جلے ہوئے اور غیر طبعی سودا ہی کو متقدمین نے مرض کا زہر قرار دیا ہے جس کی وجہ سے کتا دیوانہ ہو جاتا ہے اور اس میں یہ صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ دوسرے جانور کو یا کسی انسان کو کاٹے تو اس کو بھی مبتلائے مرض کر دے۔

مدّت حضانت کتے کے یا کسی دوسرے جانور کے کاٹنے کے بعد مرض جنون آبی کی علامات ظاہر ہونے میں جو عرصہ لگتا ہے وہ مختلف حالات میں مختلف ہوتا ہے۔ مدّت حضانت کے اختلاف کے وجوہ ہورسلے (Horsley) کے نزدیک مندرجہ ذیل ہیں :۔

(الف) **عمر :۔** بچوں میں بالغوں کی نسبت مدّتِ حضانت کم ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ جانور بچوں پر سخت حملہ کرتا ہے اور دانت اس قدر گہرے بٹھا دیتا ہے کہ قشب بہت زیادہ اور جلد اعصاب کے ذریعہ سے دماغ میں پہنچ جاتا ہے اور مرکزی عصبی نظام میں پھیل جاتا ہے۔

(ب) **کاٹنے کا مقام :۔** علامات مرض کے جلد یا بدیر ظاہر ہونے کا انحصار کاٹنے کے مقام پر ہے۔ مثلاً چہرے اور سر پر اگر کتے نے کاٹا ہے تو علامات جلد ظاہر ہوں گی اور مرض بھی پوری شدت سے ظاہر ہوگا اور خطرناک ثابت ہوگا۔ ہاتھوں پر کاٹنے سے علامات ۔۔۔ دیر میں ظاہر ہوں گی۔ اس کے بعد دوسرے حصّہ ہائے جسم کا درجہ ہے۔ اگر کتے نے ایسی جگہ کاٹا ہے جہاں اعصاب زیادہ تعداد میں پھیلے ہوئے ہیں تو بھی مرض کی علامات جلد ظاہر ہوتی ہیں۔

(ج) **زخم کا گہراؤ اور پھیلاؤ :۔** زخم اگر گہرا ہے تو ظاہر ہے کہ زہر کو جذب ہونے کے لیے راستہ صاف مل جائے گا اور علامات مرض جلد اور شدت سے ظاہر ہوں گی۔ اس کے برعکس اگر جراحت معمولی ہے تو زہر کم اور دیر میں جذب ہوگا اور علامات دیر میں نمایاں ہوں گی۔

(د) **سرایت رسانی کا قابل ۔۔۔** [illegible] ۔۔۔ کم کتے کا ۔۔۔

[illegible]

ظاہر کیا ہے:-

دیوانے کتے کے کاٹنے سے اموات .... پندرہ فی صدی

بھیڑیے کے کاٹنے سے اموات .... چالیس فی صدی

بھیڑیے کے کاٹنے سے اموات (بچوں میں) .... ساٹھ تا اسی فی صدی

جسم میں زہر کے سرایت کر جانے کے بعد علامات کا ظہور پندرہ دن کے بعد ہوتا ہے۔ یہ مختصر سے مختصر زمانہ ہے اور ایسا عام طور پر ان صورتوں میں ہوتا ہے جب جراحت سر پر ہو بعض واردا توں میں علامات ظاہر ہونے میں ہفتے، مہینے اور سالوں لگ جاتے ہیں۔ عام طور پر اوسطاً چھ ہفتوں سے تین مہینے لگتے ہیں۔ شیخ قانون میں لکھتے ہیں، "سگ گزیدہ ایک ہفتہ کے بعد پانی سے ڈرنے لگتا ہے بعض حالتوں میں چالیس دن کے بعد اور بعض حالات میں چھ مہینوں کے بعد جنون آبی کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ بعض اطبا نے یہ بھی لکھا ہے کہ کاٹنے کے دن سے سات سال کے بعد مریض پانی سے ڈرتا ہے، لیکن جمہور کے نزدیک یہ قول درست نہیں ہے"

علامات مرض ہندوستان میں جنون آبی کا مرض دیوانے کتے کے کاٹنے سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ جنون آبی (مرض انسان میں) کی علامات مرض لکھنے کے ساتھ ساتھ داء الکلب (مرض کتے میں) کی علامات بھی لکھی جائیں۔ ہم نے اسباب مرض کے جدید اور قدیم دونوں نظریے اوپر لکھے ہیں۔ ان میں جو اختلاف ہے اس سے قطع نظر یہ ایک حقیقت ہے کہ مرض کی جو علامات اطبائے قدیم نے لکھی ہیں وہی اطبائے جدید نے بیان کی ہیں۔ یعنی جو علامات زمانۂ قدیم میں مرض کی ظاہر ہوئی تھیں آج بھی وہی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

علامات داء الکلب:- کتا ضعیف، سست، بزدل اور چلنے پھرنے سے متنفر ہو جاتا ہے۔ سانس میں تنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد وہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور کاٹنے کے لیے ہر لحظہ تیار رہتا ہے اور یہ علامتیں دوسرے کتے کو دیکھ کر زیادہ ظاہر ہوتی ہیں۔ جنسی خواہشات بھڑک اٹھتی ہیں۔ عام کتوں کے بھونکنے میں جو مخصوص گنگناہٹ ہوتی ہے وہ پاگل کتے میں جاتی رہتی ہے جب وہ بھونکتا ہے تو بڑی مخصوص آواز پیدا ہوتی ہے۔ وہ تاریک گوشوں میں پڑا اونگھتا رہتا ہے۔ اس میں بھوک خراب قسم کی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ ہر قسم کی غلاظت کھانے لگتا ہے۔ خشک گھاس، لکڑی کے ٹکڑے، بال اور مٹی پتھر کھانے لگتا ہے۔ یہ ابتدائی درجہ تین یا چار دن رہتا ہے۔ اس کے بعد دوسرا درجہ استرخاء کا آتا ہے جس کے بعد کتا مر جاتا ہے۔ دوران مرض میں یعنی ابتدا سے انتہا تک کتے کا منہ کا ڑھے اور لیس دار لعاب سے بھرا رہتا ہے جسے وہ پیر سے پونچھ کر علیحدہ کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن کامیاب نہیں ہوتا۔ جیسے جیسے مرض بڑھتا جاتا ہے اس کا جبڑا لٹکتا جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ بالآخر فالج و استرخاء اس کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔

شیخ قانون میں لکھتے ہیں: "کتے کے حواس بگڑ جاتے ہیں کبھی اس کے بدن پر ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ غذا کم کھاتا ہے اور پیاسا رہتا ہے۔ پانی کو دیکھ کر کانپ اٹھتا ہے۔ منہ کی کھال پر لرزہ کے آثار ظاہر ہوتے ہیں۔ اس کی آنکھیں تاریک اور سرخ ہو جاتی ہیں۔ زبان منہ سے باہر لٹک جاتی ہے۔ جھاگ کی قسم کا لعاب اس کے منہ اور ناک سے ٹپکتا رہتا ہے۔ کان لٹکے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ چلتے وقت دُم کو ٹانگوں میں ڈال لیتا ہے کمر کو ٹیڑھا کر لیتا ہے۔ چال مستانہ ہو جاتی ہے۔ وہ دیوار اور درخت پر حملہ کرتا ہے اپنے مالک کو نہیں پہچانتا۔

علامات جنون آبی:- مریض عموماً تین درجوں سے گزرتا ہے:-

پہلا درجہ:- اس درجہ میں زخم کی جگہ، جو کاٹنے کے بعد علامات ظاہر ہونے سے پہلے بھر چکی ہوتی ہے، سرخ اور الیم ہو جاتی ہے۔ نشان زخم کے چاروں طرف سوزش ہوتی ہے مریض خستہ حال اور اداس ہوتا ہے اور درد سر کی شکایت کرتا ہے۔ اس کی بھوک بالکل بند ہو جاتی ہے۔ کھانے پینے سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے احساسات تیز ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ تیز روشنی اس کے لیے تکلیف دہ ہوتی ہے۔ بے خوابی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسے ہر وقت ایک قسم کا خطرہ لاحق رہتا ہے اور آنکھوں کے سامنے جھوٹی شکلیں آتی ہیں۔ درجۂ حرارت ہلکا سا بڑھ جاتا ہے اور نبض تیز ہو جاتی ہے۔

دوسرا درجہ (درجۂ شدت) اس درجہ میں ہیجان اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ شدت احساس بے انتہا بڑھ جاتی ہے۔ تیز آواز یا ہوا کا جھونکا شدید قسم کا تشنج پیدا کر دیتے ہیں۔ کسی غیر معمولی یا ناگہانی آواز سے خاص طور پر رقیق چیزوں کی

بہنے کی آواز سے تشنج کا دورہ پڑجاتا ہے۔ پانی پینے کی کوشش یا صرف پانی کا برتن دیکھنے حتیٰ کہ پانی یا کسی سیال چیز کا نام لینے سے دورۂ تشنج پڑجاتا ہے۔ مرد میں جب یہ علامات ظاہر ہوں تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ شدید ترین تکلیف میں مبتلا ہے۔ یہ تشنج زبان، گردن اور خاص طور پر نگلنے والے عضلات (عضلاتِ ازدرادیہ) اور عضلات تنفس کو متاثر کردیتا ہے، جس کی وجہ سے سانس میں تنگی ہوجاتی ہے۔ مریض یکایک ایک گہرا سانس لیتا ہے جو ہچکی یا آہ سے مشابہ ہوتا ہے۔ سینے کو پھیلاتا ہے اور شانے اوپر اٹھاتا ہے سانس رک رک کر آتا ہے۔ اکثر ایک ایسی آواز پیدا ہوتی ہے جو بعض اوقات کتے کے بھونکنے سے مشابہ ہوتی ہے۔ یہ آواز اصل میں حجاب حاجز کے تشنج سے پیدا ہوتی ہے۔ نگلنے کی ہر کوشش کے ساتھ تشنج کا دورہ پڑجاتا ہے۔ اگر مریض کو پانی دیا جائے تو وہ اس سے ڈرتا ہے اور لینے سے انکار کرتا ہے۔ اس وقت اس کی ہیئت ہولناک اور دہشت زدہ کرنے والی ہوجاتی ہے۔ کبھی دوروں کے ساتھ کچھ دیوانگی کی علامتیں بھی ظاہر ہوتی ہیں۔ جب دورے نہیں ہوتے تو مریض کو سکون ہوجاتا ہے اور اس کے دماغ پر کسی قسم کا اثر نہیں ہوتا اس درجہ میں درجۂ حرارت عام طور پر بڑھ جاتا ہے اور ایک سو سے ایک سو تین تک پہنچ جاتا ہے۔ بعض مریضوں کو بخار نہیں بھی ہوتا۔ چہرہ سرخ ہوجاتا ہے۔ تشنج کی بڑھتی ہوئی شدت کے ساتھ مریض پر ہیجان کا غلبہ ہوجاتا ہے۔ جب وہ کھڑا ہونے کی کوشش کرتا ہے تو لڑکھڑا کر گر پڑتا ہے۔ مریض اپنے تیماردار کو مجروح کرنے کی کوشش شاذ و نادر کرتا ہے، بعض اوقات مریض شدید طور پر جنونی ہوجاتا ہے۔ حنجرہ اور حلق کے تشنج کی وجہ سے عجیب عجیب آوازیں نکلنے لگتی ہیں۔ یہ درجہ ڈیڑھ سے تین دن تک رہتا ہے اور پھر رفتہ رفتہ مریض تیسرے درجہ میں چلا جاتا ہے۔

تیسرا درجہ (درجۂ استرخا) :- یہ درجہ چھ سے اٹھارہ گھنٹوں تک یا اس سے زیادہ رہتا ہے مریض بالکل خاموش رہنے لگتا ہے۔ تشنج دور ہوجاتا ہے۔ بے ہوشی آہستہ آہستہ غالب آجاتی ہے۔ ٹانگوں بازوؤں اور دوسرے حصوں کے محسوسات غائب ہوجاتے ہیں۔ بالآخر غشی ہی کی حالت میں موت واقع ہوجاتی ہے۔

اطبائے قدیم نے مرض کی یہی علامتیں بیان کی ہیں جو ہم نے اوپر لکھی ہیں۔ البتہ **قانون شیخ** میں بعض اور بھی علامات درج ہیں۔ ہم نیچے ان کو لکھتے ہیں اور علامات کا بیان **قانون** کے اس اقتباس پر ختم کرتے ہیں۔

> سگ گزیدہ پریشان خواب دیکھتا ہے۔ تنہائی اور تاریکی کو پسند کرتا ہے اس کے سب اعضا سرخ ہوجاتے ہیں پانی اور دوسرے سیالات سے مریض ڈرتا ہے اور اکثر خیال کرتا ہے کہ کرۂ عالم کرۂ آب ہے۔ جماع کی خواہش کے بغیر اس کی منی خارج ہوجاتی ہے۔ مریض کبھی کتے کی طرح آواز نکالتا ہے۔ اسے قبض رہنے لگتا ہے اور اس کا پیشاب رقیق اور سیاہ ہوجاتا ہے۔ بعض اوقات پیشاب بالکل رک جاتا ہے۔ سگ گزیدہ جس وقت آئینہ دیکھتا ہے تو اپنی صورت نہیں دیکھتا بلکہ کتے کی صورت اُسے نظر آتی ہے۔ مریض دوسرے آدمیوں کو کاٹنے کی کوشش میں لگا رہتا ہے اور کسی کو کاٹ لیتا ہے تو وہ بھی دیوانہ ہوجاتا ہے۔ مریض پر تشنجی دورے پڑتے ہیں۔ آخرکار سرد پسینہ آکر اس پر غشی طاری ہوجاتی ہے اور غشی ہی کی حالت میں وہ مرجاتا ہے۔

تغیرات بعد الموت خوردبینی امتحان سے میداء النخاع کے زیریں حصہ میں التہاب حاد کی علامتیں ملی ہیں، خصوصاً قشرِ دماغ اور نخاع مستطیل میں جو خوردبینی تغیرات پائے جاتے ہیں وہ یہ ہیں :- عروق پھیل جاتے ہیں، ان میں خون کے تھکے اور چھوٹے چھوٹے نزفات پائے جاتے ہیں۔ غدود دماغیہ کم و بیش بڑھے ہوئے پائے جاتے ہیں۔ ان غدود میں اور گردوں میں سفید خلیات کی دریزش بھی دیکھی گئی ہے۔ دماغی نخاعی سیال کی مقدار زیادہ ہوجاتی ہے اور نخاعی سیال میں گلوبیولن کا اضافہ ہوجاتا ہے۔ مرض کا تشبب گردوں، تلی اور جگر میں نہیں پایا جاتا۔ لیکن دماغ، نخاع اور محیطی اعصاب میں وہ بہت زیادہ موجود ہوتا ہے۔ نیگری نے مرکزی عصبی نظام میں مخصوص قسم کے اجسام کا مشاہدہ کیا۔ یہ اجسام (اجسام نیگری) مخیخ، قشرِ دماغ، اوسط دماغ اور نخاع میں اکثر ملتے ہیں۔

تشخیص اگر مرض کی علامات پوری طرح ذہن نشین ہوں تو جنون آبی کی تشخیص میں کوئی دقت نہیں ہوتی، خاص طور پر اس وقت جب کہ یہ معلوم ہو کہ مریض کو کسی دیوانے کتے یا کسی دوسرے جانور نے کاٹا ہو۔ کزاز سے اس مرض کی مشابہت بہت ہی کم ہوتی ہے کیوں کہ کزاز میں عضلات کا تشنج مستقل ہوتا ہے خصوصاً جبڑے کا۔ اس کے علاوہ کزاز میں اختلال ذہنی موجود نہیں ہوتا ہسٹیریائی حالتیں مرض جنون آبی سے مشابہ ہوسکتی ہیں، خصوصاً اس حالت میں کہ جب ہسٹیریا زدہ مریضوں کو جنون آبی کی علامات معلوم ہوں

یا انھوں نے جنون آبی کے کسی مریض کا مشاہدہ کیا ہو اس ہسٹیریائی حالت کو جنون آبی کاذب (Pseudo-hydrophobia) کہتے ہیں۔ اس قسم کے مریض عصبی ہوتے ہیں اور یہ پہلے ہی ضعف دماغ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ مرض کا دورہ جب پڑتا ہے تو وہ اصل مرض سے مشابہ ہو سکتا ہے۔ مریض کہتا ہے کہ وہ پانی نہیں پی سکتا، وہ اپنا گلا پکڑنے کی کوشش کرتا ہے اور وہ جذباتی بھی ہوجاتا ہے لیکن ایسے مریضوں کو بخار نہیں ہوتا۔ جنون آبی کاذب کی علامات دیر تک قائم رہتی ہیں، مناسب علاج کرنے سے ایسے مریض شفایاب ہوجاتے ہیں۔

فروق الامراض ہم نے اوپر بیان کیا ہے کہ جنون آبی کی کزاز اور ہسٹیریا سے مشابہت ہوسکتی ہے۔ ان امراض میں فرق کرنے کے لیے مندرجہ ذیل جدول کافی مدد دیگی:۔

کزاز	جنون آبی
(۱) کسی چوٹ کی ہسٹری موجود ہوگی	(۱) کتے یا بلی (وغیرہ) کے کاٹنے کی ہسٹری بیان کی جائیگی۔
(۲) ہوش وحواس درست ہوتے ہیں	(۲) ہذیان ہوتا ہے۔
(۳) سیال چیزوں سے مریض نہیں ڈرتا	(۳) سیال چیزوں سے مریض ڈرتا ہے
(۴) تشنج مستمر اور مشدد قسم کا ہوتا ہے۔	(۴) تشنج متواتر اور ارتجاجی ہوتا ہے
(۵) خفیف ذکاوت حس ہوتی ہے۔	(۵) ذکاوت حس نمایاں موجود ہوتی ہے
(۶) حواس مخصوصہ طبعی ہوتے ہیں	(۶) حواس مخصوصہ ماؤف ہوتے ہیں
(۷) تبسم کزازی	(۷) منہ میں بہت زیادہ کھیلن
(۸) ہمیشہ شدید تشنج مستمر ومشدد	(۸) وقفہ کے بعد تشنج

ہسٹیریا	جنون آبی
(۱) ہسٹیریائی ہسٹری	(۱) کتے یا بلی کے کاٹنے کی ہسٹری
(۲) تشنج ہسٹیریائی	(۲) تشنج متواتر وارتجاجی
(۳) ہوش وحواس درست ہوتے ہیں	(۳) ہذیان ہوتا ہے
(۴) حواس خمسہ ظاہرہ طبعی ہوتے ہیں	(۴) حواس خمسہ ظاہرہ ماؤف ہوتے ہیں
(۵) سیال چیزوں سے خیالی ڈر ہوتا ہے کیونکہ مریض بغیر تشنج کے بآسانی نگل سکتا ہے	(۵) سیال چیزوں سے مریض ڈرتا ہے اور بغیر تشنج نگل نہیں سکتا۔
(۶) ہسٹیریا اکثر جوان عورتوں میں ہوتا ہے	(۶) جنون آبی زیادہ تر مردوں میں ہوتا ہے۔
(۷) نفسیاتی علاج سے مرض دور ہوجاتا ہے۔	(۷) نفسیاتی علاج غیر موثر رہتا ہے۔

انذار دیوانہ کتا کاٹ لے اور مرض نمودار ہوجائے تو اکثر مریض ہلاک ہوجاتا ہے۔ اگر مانع کلب علاج (Antirabic Treatment) صحیح وقت پر کیا جائے تو ہلاکت ۰.۵ فی صدی رہ جاتی ہے ــــــ شیخ قانون میں لکھتے ہیں کہ اگر سگ گزیدہ پانی سے نہ ڈرے تو اس کا علاج آسان ہے۔ لیکن جو مریض پانی سے ڈرنے لگتا ہے اس کا علاج بڑا دشوار ہے۔ بلکہ ایسے مریض کم ہی بچتے ہیں۔ اگر زخم سے خون کافی مقدار میں بہ جائے اور پھر وقت پر سگ گزیدہ کا صحیح علاج کرلیا جائے اور پیشاب کی راہ خون جاری ہوجائے تو ایسا آدمی ہلاکت سے بچ جاتا ہے۔

توہمات مرض اگر ہم امراض کے "توہمات" کو تلاش کا موضوع بنالیں تو بڑے دلچسپ "حقائق" کے منکشف ہوجانے کا یقین ہے۔ خیال ہے کہ اکثر امراض ایسے ملیں گے جن کے متعلق مختلف زمانوں میں مختلف "اوہام" پیدا ہوچکے ہیں۔ ان اوہام میں ہر ملک اور ہر زمانہ رہا ہے اور دنیا کے مختلف ممالک میں لاکھوں انسان آج بھی مبتلا ہیں۔

انیسویں صدی مسیحی میں یورپ کے بعض ممالک (خصوصاً فرانس) میں جنون آبی کے مریض کا (خواہ وہ واقعی مرض میں مبتلا ہو یا نہ ہو) گلا گھونٹ کر ہلاک کردیا جاتا تھا۔ کیوں؟ ان لوگوں کا عقیدہ تھا یا انھیں وہم تھا کہ سگ گزیدہ کی انسانیت "کلبیت" میں بدل جاتی ہے۔ یہ جہالت بڑی انسان کش بلکہ کہنا چاہیے انسانیت کش تھی، کیونکہ یہاں جنون آبی اور جنون آبی کاذب میں تفریق کا

سوال ہی نہ تھا۔ سنہ ۱۸۱۰ء میں حکومت فرانس نے اس لغویت کا خاتمہ کر دیا۔ اور حکم نافذ کیا کہ اس قسم کی حرکت کرنے والے کو سزائے موت دی جائے گی۔

حفظِ ماتقدم ضرورت ہے انگلستان اور دوسرے ممالک کی طرح ہندستان میں حکم دہن بستگی نافذ کیا جائے کیوں کہ صحیح حفظِ ماتقدم یہی ہے۔ ہمارے عوام کو پراپگنڈے کے ذریعہ سے بتایا جائے کہ کتا اگر وفادار ہے تو اس کے ساتھ ہی اپنے مرض کی وجہ سے انسان کے لیے خطرناک بھی ہے۔ عوام جب اس چیز کو سمجھ لیں گے تو وہ خود ہی احتیاط کرنے لگیں گے۔ سلیقہ آفیسروں اور متعلقہ عملہ کو چاہیے کہ شہر کے آوارہ کتوں کو مروا دیں۔ جن کھانے پینے کی چیزوں میں کتا منہ ڈال دے ان کو استعمال نہ کیا جائے اور برتن کو قلعی کرا لیا جائے۔

اگر کتا کاٹ لے تو مقامی علاج فوراً شروع کر دینا چاہیے۔ اور اس کے بعد مریض کو کسی پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں بھیج دیا جائے۔

علاج پچھلے صفحات کے مطالعہ سے ہمیں یہ معلوم ہوا ہے کہ جنونِ آبی کی نوعیت اور اصلیت کو سمجھنے میں زمانۂ قدیم کے عالمین طب نے کافی کوششیں کی ہیں۔ اطبائے قدیم نے سودائے غیر طبعی کو سبب مرض قرار دیا اور اس کی مختلف صورتیں بیان کیں۔ جدید طب نے آلات جدیدہ کی مدد سے سببِ مرض کی چھان بین کی۔ انھوں نے مخصوص اجسام معلوم کیے جن کے متعلق یہ فیصلہ کیا گیا کہ ان کی موجودگی مرض کے لیے لازمی ہے۔ لیکن ان اجسام سے جو مخصوص سمیت پیدا ہوتی ہے اس کے متعلق جدید طب بھی یہ بتانے سے قاصر ہے کہ اس کی نوعیت اور اصلیت کیا ہے۔ مرض کا علاج ہر زمانے میں سمجھ کے مطابق ہوتا رہا ہے۔ ہم کوشش کریں گے کہ قدیم طریقہ ہائے علاج پر بھی کچھ روشنی ڈالیں۔ قدیم طریقہ ہائے علاج کی تفاصیل کو روشنی میں لانا مشکل ہے۔ البتہ "اشارے" کیے جا سکتے ہیں۔ آخر میں ہم مرض کا جدید علاج لکھیں گے اور پاسچر کے شافی اور تریاقی علاج پر مفصل روشنی ڈالیں گے۔

حکیم کلسوس کا طریقۂ علاج کتے کے کاٹے کی جگہ کو داغ دینا چاہیے یا جلا دینا چاہیے۔ مریض جنونِ آبی میں جب مبتلا ہو جائے تو اس کا علاج یہ ہے کہ اسے پانی میں غوطے دیے جائیں ایسا کرنے سے یہ فائدہ ہوگا کہ پانی کو دیکھ کر مریض پر جو خوف طاری ہوتا ہے وہ نہیں ہوگا اور پانی کو دیکھ کر گلے میں جو تشنج پیدا ہو جاتا ہے وہ بھی نہیں پیدا ہوگا۔ کلسوس کا یہ طریقۂ علاج عرصۂ دراز تک معمول رہا۔ اور زخم کو داغنا اور مختلف طریقوں سے جلانا آج تک معمول ہے۔

جالینوس کا طریقۂ علاج غالباً زخم کو داغنے اور جلانے کا علاج جالینوس کا بھی معمول رہا ہے۔ جنونِ آبی کے لیے جالینوس نے ایک نسخہ مرتب کیا ہے جس کے متعلق وہ لکھتا ہے:- "اس دوا کو میں نے آزمایا ہے اور نافع پایا ہو میں نے کوئی مریض ایسا نہیں دیکھا کہ اُس نے اس دوا کو استعمال کیا ہو اور اسے پانی سے خوف پیدا ہوا ہو" نسخہ یہ ہے :- خاکستر سرطان دس درم، کندر ایک درم، جنطیانا چار درم، ان کو باریک پیس لیں۔ ابتدا میں ایک درم کھلائیں اور اگر چند روز گزر جائیں تو دو درم دوا شراب ممزوج کے ساتھ یا سرد پانی و سرکہ اور شہد کے ہمراہ دیں۔ جالینوس کے دوسرے نسخے بھی ملتے ہیں۔ لیکن ہم انھیں طوالت کے خوف سے نہیں لکھنا چاہتے۔ جنونِ آبی کے علاج کے لیے چند ادویہ مفردہ بہت مشہور ہیں۔ جالینوس کے نسخوں میں یہ شامل ہیں۔ دوائیں یہ ہیں :- آب پیاز، مشک، ہینگ، ستیاناسی، جنطیانا، کلونجی، بھنگ، کچلہ اور پوست درخت انکولہ۔ جالینوس نے سرطان کی آنکھوں کا کھانا بھی اس مرض کے لیے مفید بتایا ہے اور دوسرے اطبا نے اُس کی تائید کی ہے۔

حکیم کاشفا کا طریقۂ علاج یہ حکیم لکھتا ہے کہ "اس مرض (جنونِ آبی) میں پیاز سے بہتر چیز میں نے نہیں پائی۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ ۱ سیر آب پیاز لیں اور تین شبانہ روز (مریض کو) پلائیں۔ روغن بنفشہ اور روغن کدو شیریں سے سر اور ناک کو تر رکھیں۔" آگے چل کر حکیم لکھتا ہے، "کاٹے کی جگہ دیوانے کتے کا جگر رکھیں اور یہی بریاں کرکے مریض کو کھلائیں سود مند ہے۔"

صاحبِ کامل کا نظریہ ان کا نظریہ شیخ کی تائید میں ہے، یعنی زخم کو بھرنے نہیں دینا چاہیے اور اگر زخم بھر جائے تو اسے فوراً کھول دینا چاہیے۔ انھوں نے ایک مرہم "مرہم بلادر" کے نام سے لکھا ہے اور اس کے فوائد یہ بیان کیے ہیں کہ ایک طرف تو مانع اندمال ہے اور دوسری طرف یہ جسم سے زہر کو جذب بھی کرتا ہے۔ اس مرہم کا نسخہ یہ ہے :- زفت ثلث رطل، سرکہ تند یک رطل، جاؤ شیر ایک اوقیہ، فرفیون نصف اوقیہ۔ مرہم تیار کرکے زخم پر رکھیں۔

انطاکی کا قول زخم کو بھرنے نہ دینے کی پوری کوشش کرنی چاہیے اور تمام اُن دواؤں سے علاج کرنا چاہیے جو خلط سودا کو درست کرنے والی ہیں۔ کتے کا جگر پکا کر کھانا، اس کا خون پینا، اور کتے کے ایک روزہ بچے کو گڑ وچ کے ساتھ پیس کر استعمال کرنا مجرب ہے۔"

شیخ الرئیس کا طریقۂ علاج شیخ نے اس پر بہت زور دیا ہے کہ زخم کو بھرنے نہ دیا جائے اور اگر زخم بھر جائے تو اس کو مختلف طریقوں اور مختلف دواؤں سے کھول دیا جائے تاکہ اس سے خون کافی مقدار میں بہے اور سمیت خارج ہو جائے۔ مناسب دقت میں حمام دیا جائے اور ریاضت کرائی جائے، استفراغ کرایا جائے۔ شیخ نے مسہلوں کے نسخے بھی لکھے ہیں جو قانون میں موجود ہیں۔ وہاں دیکھے جا سکتے ہیں۔

مناعت پیدا کرنے کا قدیم طریقہ حکیم کاشفا او انطاکی کے اقوال میں ہم نے لکھا ہے کہ یہ دیوانے کتے کا جگر کھانے اور خون پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جالینوس اور گیلانی نے بھی ایسا ہی علاج لکھا ہے۔ بعض اطبا نے دیوانے کتے کی کھال میں پانی بھر کر پینا مفید بتایا ہے اور بعض نے کتے کی کھال کا پیالہ بنا کر اس میں پانی پینے کا مشورہ دیا ہے۔ یہ قدیم اطبا یقیناً اس کا بھی ضرور خیال رکھتے ہوں گے کہ ابتداً کم مقدار میں یہ چیزیں دی جائیں اور بتدریج ان کی مقدار زیادہ کی جائے۔ بہت ممکن ہے کہ اس طرح مریض کے جسم میں مناعت (امیونٹی) پیدا ہو جاتی ہو۔

قدیم طریقۂ علاج کا خلاصہ ہم نے اوپر قدیم طریقۂ علاج کے چند نظریات پیش کیے ہیں۔ ان سے ایک طرف طریقۂ علاج پر روشنی پڑتی ہے اور دوسری طرف مفید دواؤں کا علم حاصل ہوتا ہے۔ اگر ہم وہ تمام نسخے یہاں لکھیں جو اس مرض کے لیے مفید اور غالباً مجرب تسلیم کیے گئے ہیں تو علاج کا بیان بہت طویل ہو جائے گا اور غالباً اس سے استفادہ بھی نہ کیا جا سکے گا۔ اس لیے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ہم قدیم طریقۂ علاج کا خلاصہ لکھیں اور چند سب سے زیادہ مفید نسخے بھی لکھیں۔

زخم کا علاج:- جب کتا کاٹے تو فوراً زخم سے کچھ اوپر پٹی کس کر باندھ دی جائے تاکہ خون قلب کی طرف نہ لوٹ سکے اس کے بعد وہاں شگاف دے دیا جائے۔ اگر کاٹنے کی جگہ بہت نمایاں نہ ہو تو وہاں پہلے سینگی بھی لگوالی جائے اس کے بعد شگاف دیا جائے شگاف دینے کا مقصد یہ ہے کہ وہاں سے خون کافی مقدار میں (مع سمیت) خارج ہو جائے۔ زخم کو فوراً گرم لوہے سے داغنا بھی ایک اچھا علاج ہے۔ اس کے بعد زخم پر ایسے مرہم استعمال کیے جائیں جو اسے بھرنے نہ دیں۔ مثلاً مرہم بلادر (جس کا نسخہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں)۔ چالیس دن تک زخم کو مندمل نہ ہونے دینا چاہیے۔

وقفی کے زمانہ کا علاج:- وقفۂ مرض چالیس دن تسلیم کیا گیا ہے۔ روزانہ مشک ۶ رتی کی مقدار میں کھلانا مفید ہے۔ چھ ماشے کلونجی تازہ پانی کے ساتھ صبح کے وقت پھانک لی جائے (۳) چار رتی رسوت پانی سے نگل لی جائے۔ (۴) ہینگ خالص ۴ رتی روزانہ کھالی جائے (۵) کچلہ مدبر ایک رتی کی مقدار میں روزانہ کھایا جائے۔

جالینوس اور شیخ نے تریاق الاناخ، دواء الزراریح اور دواء السرطان کو مفید مانا ہے۔ ہم ان تینوں کے نسخے درج ذیل کرتے ہیں:-

تریاق الانافح:- پنیر مایہ خرگوش ایک تولہ، گل مختوم آٹھ ماشے، پنیر مایہ آہو ڈھائی تولے، جنطیانا پانچ ماشے، مُر چار ماشے۔ ان دواؤں کو خوب باریک پیس لیں اور بقدر مناسب شہد میں ملالیں۔ ایک ماشہ یہ تریاق گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے۔

دواء الزراریح:- تیلنی مکھی (اس کا سر، بازو، ٹانگیں اور پر دور کر کے)، عدس مقشر ایک ایک تولہ، زعفران، قرنفل، سنبل الطیب، فل فل، دارچینی ہر ایک ۶ تولے۔ ان سب کو خوب باریک پیس لیا جائے (خصوصاً آخری تین دواؤں کو) اس کے بعد پانی کی مدد کر چھوٹے چھوٹے قرص بنا لیے جائیں۔ روزانہ چار رتی یہ قرص نیم گرم پانی کے ساتھ کھا لیے جائیں۔

دواء السرطان:- سرطان نہری (تانبے کے برتن میں جلایا ہوا) ڈیڑھ تولے، جنطیانا ڈیڑھ تولے، کندر، اور پودینہ نو نو ماشے گل مختوم اور شونیز ہر ایک ۵ ماشے۔ ان دواؤں کو علیحدہ علیحدہ خوب باریک پیس لیا جائے اور پھر سب کو ایک جگہ کر لیا جائے۔ اس کی مقدار خوراک ۶ ماشے ہے۔ صبح و شام پھانکا جائے۔

غلبۂ مرض میں علاج:- اس صورت حال کا علاج کچھ نہیں ہے۔

ڈاکٹری علاج جس طرح اطبائے قدیم اس مرض کا کوئی شافی اور یقینی علاج پیش کرنے سے قاصر رہے۔ اسی طرح موجودہ زمانے کے معالجین قاصر ہیں۔ اب بھی اس مرض کے متعلق یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ اگر یہ ایک بار پوری طرح جاگزیں ہو جائے تو اس کے علاج کی طرف سے بالکل ناامید ہو جانا چاہیے کیوں کہ یہ قطعی ناقابلِ علاج ہے، چوں کہ کوئی شافی علاج ہی نہیں ہے۔ اس لیے علاج کا مقصد صرف یہ ہونا چاہیے کہ تسکین دی جائے (علاج بالتخفیف) مریض کو آرام سے ایک تاریک کمرے میں رکھا جائے، شور و غل سے اُسے بچایا جائے، دفع تشنج

کے لیے کلوروفارم سنگھایا جا سکتا ہے یا مارفیا کا زیر جلدی انجکشن دیا جائے۔ چوں کہ مریض کے حلق اور نگلنے کے عضلات ماؤف اور متشنج ہوتے ہیں اس لیے مریض نہ تو پانی پی سکتا ہے اور نہ نگل سکتا ہے۔ کوکین کا محلول اس صورت میں مقامی طور پر استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے تشنج رفع ہو جائے گا اور مریض اس قابل ہو سکے گا کہ پانی پی سکے اور بعض اوقات وہ بڑی آسانی سے چیزیں نگل بھی سکتا ہے۔ مریض کو سیال چیزیں آنتوں کے ذریعہ سے دی جا سکتی ہیں۔ تشنج رفع کرنے کے لیے ایٹروپین سلف، ہایوسین وغیرہ کے انجکشن بھی کیے جاتے ہیں۔ اگر عضلات حنجرہ کا تشنج اتنا بڑھ جائے کہ سانس بند ہو جانے کا اندیشہ ہو تو عمل ٹریکیاٹومی (قطع قصبۃ الریہ) کر دینا چاہیے۔ ہم نے جو علاج اوپر لکھا ہے یہ مرض کا شافی علاج نہیں ہے بلکہ وقتی علاج ہے جس کا مقصد تسکین ہے۔

زخم کا علاج :- مشتبہ جانور جب کاٹ کھائے تو زخم سے اوپر کس کر پٹی باندھ کر زخم سے خون کو خوب بہانا چاہیے۔ زخم کو آلات کی مدد سے خوب کشادہ کر دینا چاہیے۔ اور اس کو بائی کلورائڈ آف مرکری سے دھو دینا چاہیے۔ عمل کیّ (داغنا) جلد سے جلد عمل میں لانا چاہیے۔ اس کے لیے خالص نائٹرک ایسڈ کا استعمال کرنا چاہیے۔ ایسڈ کو زخم کے ہر حصہ پر لگانا چاہیے۔ کاربولک ایسڈ (جو کاٹل ہونے کے ساتھ مخدر بھی ہے) اور نائٹریٹ آف سلور بھی اس مقصد کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ گرم لوہے یا کوئلے سے زخم کو داغا جا سکتا ہے۔ اگر داغنے کا عمل کاٹنے کے فوراً بعد کیا جائے تو مرض جنون آبی کے پیدا نہ ہونے کا قوی امکان رہتا ہے۔ زیادہ آدھے گھنٹے کے اندر اندر بھی یہ عمل کرنے سے مرض پیدا نہ ہونے کا امکان ہے۔ زخم سے زہر کو چوسا بھی جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ چوسنے والے کے منہ میں کوئی خراش یا زخم نہ ہو۔

جنون آبی پر پاسچر کی فتح لوئی پاسچر نے اپنی تحقیقات سے طب پر جو احسانات کیے ہیں انھیں کبھی نہیں بھلایا جا سکتا۔ متعدی امراض کے متعلق جو تحقیق اور جستجو پاسچر نے کی ہے اس کے متعلق کچھ لکھنا تحصیل حاصل ہے۔ جنون آبی کا شافی علاج دریافت کرنے میں ماہرین طب کاوشیں کرتے رہے ہیں اور انھیں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔ بالآخر اس مرض کے شافی علاج کی دریافت کا سہرا پاسچر کے سر رہا۔ یہ پاسچر کی بے انتہا محنت اور انہماک کا نتیجہ ہے کہ آج ہم جنون آبی کا علاج آسانی سے اور کامیابی سے کر سکتے ہیں۔ پاسچر کے زیر نظر یہ مرض بہت عرصہ تک رہا۔ لیکن اس کی مشغولیات نے سنہ ۱۸۸۰ء سے پہلے اُسے اس مرض کی طرف کامل توجہ کی اجازت نہیں دی۔ سنہ ۱۸۸۵ء میں جولائی کے مہینہ میں اُس نے سب سے پہلا علاج کیا۔ اور سنہ ۱۸۸۶ء میں اپنے تجربات شائع کیے۔

طریقہ پاسچر کا بنیادی اصول :- اس طریقۂ علاج کا بنیادی اصول یہ ہے کہ اس سے پیشتر کہ دیوانے کتے کی کاٹے کی سمیت عصبی مراکز میں پہنچے مریض کو اس مرض کے مقابلہ کے لیے تیار کر دیا جائے یعنی اُسے "مامون" (امیونائزڈ) بنایا جائے۔ صورت یہ ہے کہ تخفیف کردہ سمیت بتدریج بڑھتی ہوئی مقدار میں اور بڑھتی ہوئی طاقت میں داخل جسم کی جائے تو تلقیح کردہ انسان کو مرض سے محفوظ کر دیتی ہے۔ مادۂ تلقیح کا اثر یہ ہوتا ہے کہ وہ زہر پر قابو حاصل کر لیتا ہے اور مرض کے زہر کو بڑھنے کا موقع نہیں دیتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مرض بڑھتا نہیں۔

زہر کی شدت وخفت پر قابو :- پیہم تجربات کے بعد پاسچر اس نتیجہ پر پہنچا کہ دیوانے کتے کا معمولی زہر (Street Virus) جب کسی انسان کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے تو وہ پندرہ تا بیس دن میں جنون آبی میں مبتلا ہو جاتا ہے اور مر جاتا ہے۔ یہی زہر اگر خرگوش کے جسم میں داخل کیا جائے تو وہ سات دن میں مبتلائے مرض ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ یعنی زہر خرگوش کے جسم میں جا کر تیز ہو جاتا ہے ایسے تیز زہر کو پاسچر نے مخصوص زہر • قشب ثابت) کا نام دیا ہے، لیکن اگر وہی زہر ایک بندر کے دماغ میں داخل کیا جائے تو وہ زہر کمزور ہو جاتا ہے۔

طریقۂ استعمال نخاع خشک (Dry-cord-method) پاسچر نے ایک مرے ہوئے دیوانے کتے کے دماغ سے زہریلا مواد حاصل کیا (یعنی کتے کا نخاع یا حرام مغز حاصل کیا) اور اسے مطہر شوربہ میں آمیز کر لیا۔ اب ایک مثقاب منشاری (Trephine) سے ایک خرگوش کی کھوپڑی میں سوراخ کر کے امّ جافیہ کے نیچے اس زہریلا آمیزے کی تطعیم کر دی۔ اس عمل سے خرگوش کا نخاع سمی ہو جاتا ہے۔ اب اس خرگوش سے سمی مواد حاصل کر کے دوسرے خرگوش میں اور دوسرے سے تیسرے میں اور اسی طرح کئی خرگوشوں میں تطعیم کی جاتی ہے۔ حتیٰ کہ زمانہ حضانت (جو ہر یکے بعد دیگرے تطعیم سے کمتر ہوتا جاتا ہے) اس قدر کم ہو جاتا ہے کہ حاصل کردہ مواد سے خرگوش ساتویں دن مرتا رہتا ہے۔

اب اس طرح مرے ہوئے خرگوشوں کا حرام مغز حاصل کر کے پاسچر نے اس کی سمیت کم کرنے کی یہ ترکیب کی کہ ان کو خشک کرنے کے لیے کئی جرسی الشکل شیشوں (گلاس بل جار) میں مختلف مدت تک لٹکا دیا۔ اور ان کے پیندوں میں کاسٹک پوٹاش رکھ دیا۔



خرگوش کا نخاع خشک ہو رہا ہے

اور اوپر سے روئی لگا دی، تاکہ ہوا کا گزر تو ہو لیکن اس میں گرد و غبار نہ جائے۔ کمرے کا درجۂ حرارت ۲۳ درجہ سنٹی گریڈ تھا۔ اس ترکیب سے سمی حرام مغز کی تیزی میں بتدریج تخفیف ہوتی گئی، حتیٰ کہ چودہ دن تک جو ٹکڑا خشک کیا گیا اس کی سمیت بالکل زائل ہو گئی۔ اس قسم کے تخفیف کردہ نخاع کے ٹکڑوں کے ایک مکعب سینٹی میٹر کو تین مکعب سینٹی میٹر طبعی مائع نورمل سیلائن میں پیس کر انسان میں زیر جلد پچکاری کرائی جاتی ہے۔ ابتدا میں خفیف ترین سمیت والے نخاع کا محلول تطعیم کیا جاتا ہے اور پھر بتدریج اس کی طاقت بڑھائی جاتی ہے یہاں تک کہ آخر میں ایسے نخاع کا محلول تطعیم کر دیا جاتا ہے کہ جو صرف ایک ہی دن خشک کیا گیا تھا اور سب سے زیادہ سمی تھا۔

ابتدائی تجربات ۔ پاسچر نے یہ سب تجربات ابتدا میں دیوانے کتوں پر کیے یعنی خشک کردہ نخاع کی تطعیم کتوں میں کی اور وہ اس علاج سے بالکل اچھے ہو گئے۔ اس کے بعد پاسچر نے دیوانے کتوں سے علاج کیے ہوئے کتوں کو کٹوایا اور بعض علاج کیے ہوئے کتوں کے دماغ میں مادہ بھی داخل کیا، لیکن وہ علاج کیے ہوئے کتے مبتلائے مرض نہیں ہوئے۔ یہ تجربات سنہ ۱۸۸۴ء میں ہوئے۔

حکومت فرانس سے درخواست کتوں کا کامیابی کے ساتھ علاج کرکے اور ان کو مرض سے مامون کر دینے کے بعد پاسچر نے حکومت سے درخواست کی کہ ایک کمیشن مقرر کیا جائے جس کے سامنے تجربات کا اعادہ کیا جا سکے اور پھر اس طریقہ علاج کو عام کیا جا سکے۔ پاسچر کی درخواست پر حکومت نے ایک کمیشن مقرر کر دیا، جس کے سامنے پاسچر نے تجربات کا اعادہ کیا۔ خود کمیشن نے بطور خود تجربات کیے بالآخر کمیشن نے دو مہینوں کے بعد فیصلہ کیا کہ یہ طریقۂ علاج نہایت کامیاب ہے اور اسے عام ہونا چاہیے۔ مگر ابھی یہ سوال باقی تھا کہ کیا اسی طرح انسان کا بھی علاج کیا جا سکتا ہے اور اسے مامون بنا دیا جا سکتا ہے؟

پاسچر نے سلسلہ تجربات کو جاری رکھا اور فیصلہ کیا کہ دو سال کے بعد وہ انسان پر بھی تجربات کرے گا۔

انسان پر سب سے پہلا تجربہ پاسچر نے جانوروں پر کامیاب تجربات کرنے کے بعد انسان پر تجربہ کرنے کے امکان پر غور کرنا شروع کیا۔ ایک دن وہ اپنے معمل میں مصروف تھا کہ اسے بتایا گیا کہ ایک خاتون اپنے چھوٹے سے بچے کے ساتھ آئی ہیں اور کچھ مشورہ کرنا چاہتی ہے خاتون نے بتایا کہ اس کے بچے جوزف مائسٹر کے دیوانے کتے نے چودہ جگہ کاٹ لیا ہے اور سب نے اسے یہی رائے دی ہے کہ آپ سے مشورہ کیا جائے۔ ایک طرف اس فرض کا احساس تھا کہ معصوم بچے کی جان بچائی جائے، دوسری طرف ایک تجربہ تھا جو خطرے سے خالی نہ تھا۔ پاسچر بڑی کش مکش میں پڑ گیا۔ آخر اس نے اپنے دوستوں سے مشورہ کیا۔ یہ تو ظاہر تھا کہ اس مرض میں مبتلا ہو جانے کے بعد کوئی بچتا ہی نہیں ہے۔ اس لیے ان دوستوں نے بھی یہی مشورہ دیا کہ بچے پر تجربہ کرنا چاہیے۔ اس فیصلہ کے بعد پاسچر نے اسی دن جوزف کے سب سے کم سمیت والے مادۂ تلقیح کی پچکاری لگا دی۔ اس کے بعد بتدریج بڑھتی ہوئی سمیت کی ملقیحات دی گئیں۔ جیسے جیسے سمیت میں اضافہ کیا گیا۔ پاسچر کے اضطراب میں اضافہ ہوتا گیا۔ لیکن ۹ سالہ جوزف خوش تھا۔ اس میں کسی قسم کی بری علامتیں ظاہر نہیں ہوئیں۔ بالآخر ایک دن ایسا آگیا کہ ننھے جوزف کو صرف ایک دن خشک کیے ہوئے نخاع کی تلقیح دی گئی۔ یہ آخری تلقیح تھی۔ اس رات پاسچر بہت مضطرب رہا۔ اسے تمام رات نیند نہیں آئی لیکن جوزف بڑے آرام سے سوتا رہا اور اس میں کوئی بری علامت ظاہر نہیں ہوئی۔ صبح تک جوزف کو صحیح سلامت دیکھ کر پاسچر کی خوشی کی کوئی انتہا نہ رہی —— دن گزرے، ہفتے گزرے، دو مہینے گزر گئے اور جوزف بالکل تندرست رہا اس کے بعد —— پاسچر کو یقین ہو گیا کہ اس کا تجربہ قطعی طور پر کامیاب ہے۔ اس نے اپنے دوستوں کو بھی خط لکھے اور فرانس کی سائنس اکاڈمی کو بھی اپنی رپورٹ میں لکھا کہ انسان پر سب سے پہلا تجربہ بالکل کامیاب رہا اور اب تمام مریض انسانوں کو اس طریقۂ علاج سے شفا بخشی جا سکتی ہے۔

اس کے بعد پاسچر کے پاس اور بھی مریض آئے اور اس نے ان کا کامیابی کے ساتھ علاج کیا۔ ان میں روس کے صوبہ سمولنسک کے ۱۹ مریض بھی شامل ہیں جن میں سے سولہ شفایاب ہوئے۔ ان کے شفایاب ہونے پر زار روس نے پاسچر کو ایک مرصع صلیب اور دوسرے تحائف بھیجے تھے

برطانوی کمیشن کا تقرر پاسچر کے ان کامیاب تجربات پر تمام دنیا کی آنکھیں تھیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جنون آبی سے انسان کو بچانا ایک ایسا زبردست کارنامہ ہے کہ اس کی مثال ہی پیش نہیں کی جا سکتی۔ اسی زمانے میں حکومت برطانیہ نے مزید تحقیق و مطالعہ کے لیے ایک کمیشن مقرر کیا۔ یہ کمیشن چار اراکین پر مشتمل تھا:۔ (۱) سر جیمس پیگٹ، (۲) سر وکٹر ہورسلے (۳) پروفیسر برڈن سانڈرسن اور (۴) لارڈ لسٹر

اس کمیشن نے چودہ مہینوں تک پاسچر کے ساتھ تجربات کیے اور اس طریقۂ علاج کا مطالعہ کیا۔ اس کے بعد اس کمیشن نے ہاؤس آف کامنز میں اپنی رپورٹ پیش کی جس کے چند الفاظ یہ ہیں:۔

" داء الکلب اور جنونِ آبی کے خلاف پاسچر نے ایک ایسا طریقۂ علاج دریافت کیا ہے جسے وہی درجہ حاصل ہونا چاہئے جو چیچک کے ٹیکے کو حاصل ہے۔ پاسچر نے اس تحقیق کے ذریعہ سے بنی نوعِ انسان کی ایک زبردست خدمت انجام دی ہے۔ اب ہم اطمینان کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ ہمارے پاس ایک ایسا علاج موجود ہے جس کے ذریعے نہ صرف داء الکلب بلکہ جنونِ آبی کا سدِّباب کیا جا سکتا ہے "

طریقۂ سیمپل (Semple's Method) جنونِ آبی کے علاج کیلیے اس طریقہ کو جدید ترین تسلیم کیا گیا ہے، اور یہ جنونِ آبی کا ترمیم شدہ علاج ہے۔ انڈین میڈیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کسولی اور کلکتہ میں لفٹننٹ کرنل ڈی سیمپل نے اسے تیار کیا ہے۔ اینٹی ریبک ویکسین یا تریاق الکلب بنانے کا "پاسوری طریقہ" (پاسچر کا طریقہ) ہم پہلے بتا چکے ہیں۔ یہ ویکسین بنانے کا طریقہ اس سے مختلف ہے۔ یہ ویکسین خرگوش کے نخاعِ مستطیل اور نخاع ا:ر دماغ سے جس میں تیز زہر موجود ہوتا ہے، مندرجہ ذیل طریقہ پر تیار کی جاتی ہے:۔

آٹھ فی صدی تخفیف کردہ سمیت نورمل سولیوشن میں تیار کی جاتی ہے۔ اس میں ایک فی صدی کاربولک ایسڈ ملا کر اسے ۳۷ درجہ سینٹی گریڈ پر چوبیس گھنٹوں کے لیے رکھ دیا جاتا ہے جس سے سمیت زائل ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد اس سیال کو برابر کی مقدار کے مائع طبعی (نورمل سیلائن) میں ملا دیا جاتا ہے۔ اس ترکیب سے زہر اور ایسڈ کی نسبت یہ ہو جاتی ہے:۔ زہر چار فی صدی اور ایسڈ ۵ر۰ فی صدی۔

مندرجہ بالا طریقہ سے تیار شدہ جدرین (ویکسین) کے مناعت بخش فائدے تین مہینوں تک زائل نہیں ہوتے اسے ڈاک کے ذریعہ سے بھیجا جا سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ علاج کے لیے ہر جگہ میسر آسکتی ہے۔ اس جدرین کی "مقدار استعمال" ۲ سے ۴ سی۔ سی ہر چودہ روز تک مریض کے پیٹ کے جانبی عضلات میں پچکاری کی جاتی ہے۔

اسی ویکسین (Dead Rabies Vaccine) کو کورن ویل نے ذیل کے طریقہ پر تیار کیا ہے:۔

نورمل سالٹ سولیوشن (جس میں ۵ر۰ فی صدی کاربولک ایسڈ (Phenol) شامل ہوتا ہے) میں ایک فی صدی قشب ثابت (وائرس فکسی) ملا کر ویکسین تیار کی۔ اس ویکسین کی ۵ سی سی مقدار پندرہ دن تک روزانہ بذریعہ انجکشن داخلِ بدن کی گئی۔ ۵ سی سی کا انجکشن ایک ہی بار میں نہیں کیا جاتا۔ بلکہ دو وقت میں ڈھائی ڈھائی سی سی کا انجکشن کیا جاتا ہے۔

ہندستان میں ۲۸۸۹۸ مریضوں کی رپورٹ حسب ذیل ہے:۔

اموات دورانِ علاج میں .... ۱۵ر۰ فی صدی

علاج ختم ہونے کے بعد پندرہ دن کے اندر اموات .... ۲۷ر۰ "

علاج ختم ہونے کے بعد پندرہ دن بعد اموات .... ۱۷ر۰ "

میزانِ اموات .... ۱ر۰ "

کتوں کی مامونیت جس طرح انسان کو خاص تلقیحات کے ذریعہ سے مامون بنایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح کتوں میں بھی مناعت پیدا کی جا سکتی ہے۔ کتوں میں مناعت پیدا کرنے کا سلسلہ حال ہی میں شروع کیا گیا ہے۔ کتے کو مامون انجکشن کے ذریعہ سے بنایا جاتا ہے۔ مادۂ تلقیح "کاربولک ایسڈ زدہ زہر" ہوتا ہے۔ اس کا صرف ایک انجکشن کتے کو مامون بنا دینے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ کتوں پر اس قسم کے تجربات سب سے پہلے ادمینو (Umeno) اور ڈوئی (Doi) نے کیے۔ انھوں نے پندرہ ہزار سے زیادہ جانوروں کو مامون بنایا۔ اس عمل کے ابتدائی نتائج خاصے اُمید افزا ہیں۔ اگرچہ انھیں قطعی طور پر یقینی نہیں کہا جا سکتا۔ اسی طرح انگلستان میں ایکوان اور لیون نے اس تجربہ کو دُہرایا۔ اُنھوں نے بھی اچھے نتائج حاصل کیے۔ اگرچہ انھیں بھی اس کا یقین نہیں ہے کہ یہ طریقۂ عمل کتوں میں واقعی پوری مناعت پیدا کر دیتا ہے۔ نیوجرسی کے محکمۂ حفظانِ صحت نے اس طریقۂ عمل کو رواج دینے میں کافی حصہ لیا ہے۔

یقین ہے کہ جب فنی اعتبار سے یہ طریقۂ مناعت بخش مکمل ہو جائے گا اور انتظامی دشواریوں پر بھی عبور حاصل ہو جائے گا تو داء الکلب (درے بیز) کے استیصال کی کوششوں میں یہ ایک اہم اضافہ ہوگا۔

فلپس کی تحقیقات کے مطابق کتوں کا یہ یک روزہ علاج قابلِ اعتماد نہیں ہے۔ ضرورت محسوس کی جا رہی ہے کہ انجکشنوں کی تعداد

میں اضافہ کیا جائے۔ جیسا کہ انسان کو مامون بنانے میں سمپل کے طریقہ میں کیا جاتا ہے۔

سنہ ۱۹۳۱ء میں سکوننگ نے بتایا کہ کتوں میں مناعت پیدا کرنے کے لیے کاربالک ایسڈ زدہ ویکسین کی ایک سی۔ سی مقدار کافی ہے۔ یا کلسٹرز کے طریقہ کے مطابق کلوروفارم زدہ ویکسین استعمال کی جائے۔ اس محقق کا خیال ہے کہ محض مامونیت پر تکیہ کرنا داء الکلب کی مکمل روک تھام کے لیے کافی نہیں ہو سکتا، بلکہ اس مسئلہ کا حل اسی میں ہے کہ ہم دوسری ضروری باتوں (کتوں کا مروا دینا وغیرہ) کو بھی نظرانداز نہ کریں۔

روحانی علاج ہندوستان کے اکثر مقامات کے متعلق ہمیں معلوم ہے کہ وہاں کچھ آدمی محض دعاؤں کے ذریعہ سے کتے کے کاٹے کا علاج کرتے ہیں۔ دہلی میں بھی ایک خاندان موجود ہے جس کے افراد کی دعا اور کلی میں نسلاً بعد نسل یہ اثر چلا آرہا ہے کہ سگ گزیدہ جنون آبی میں مبتلا نہیں ہوتا۔ دہلی میں دور دور سے ایسے مریض آتے ہیں۔ عامل صاحب دعا پڑھ کر پھونکتے بھی ہیں اور پانی منہ میں بھر کر کاٹے کی جگہ کلی بھی کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اس علاج کے بعد سگ گزیدہ میں جنون آبی کی علامات قطعی پیدا نہیں ہوتیں اور جو علامات پیدا ہو جاتی ہیں وہ غائب ہو جاتی ہیں۔ اس قسم کے "روحانی انسٹی ٹیوٹس" کے اعداد و شمار پیش کرنا تو مشکل ہے لیکن یہ بلا خوف تردید کہا جا سکتا ہے کہ ان شفا گاہوں کی طرف لوگ بکثرت رجوع کرتے ہیں اور ان کی بڑی تعداد شفایاب ہوتی ہے۔ دہلی کے مذکورہ خاندان کے متعلق ہمیں یہ معلوم ہے کہ وہ مذکورہ علاج بے غرضی کے ساتھ کرتا رہا ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ انسان اپنی اور اسی طرح دوسروں کی بیماریاں دعاؤں کے ذریعہ سے دفع کر سکتا ہے۔ اس قسم کے معجزات بکثرت سُنے گئے ہیں اور کتابوں میں بھی ان کا ذکر موجود ہے۔ دوبارہ تن درستی حاصل کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ انسان خود کو عام سطح سے بلند کر کے خدائی صحت، ہم آہنگی اور کمال کے درجہ پر پہنچائے، لیکن ایسا اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک کہ انسان کی اپنی قوت ارادی کا تصادم مشیت ایزدی کے ساتھ ہوتا رہے یا یہ کہ انسان کے دل میں نفرت، حسد، خوف اور رقابت جیسے سفلی جذبات موجود ہوں۔ دل کو دوسروں کے عیب سے چشم پوشی کرنا، دوسروں کی خطائیں معاف کرنا اور دوسروں سے محبت کرنا سکھانا ضروری ہے۔ خوف کو دل سے نکال کر اس کی جگہ اعتماد اور ایمان کامل کو دینی پڑے گی، قبل اس سے کہ ہم اس امن، سکون اور مسرت کی دنیا میں داخل ہوں جہاں لوگوں کے دکھ، درد اور امراض دور کیے جاتے ہیں۔ صحت نام ہے ہم آہنگی کا یعنی دل، دماغ، روح اور جسم کے درمیان ایک نازک توازن کا۔ یہ ہم آہنگی زیادہ تر اس بلند ہم آہنگی پر منحصر ہے جو بندے اور خدا کے درمیان قائم ہے۔ روحانیت کے ذریعہ سے علاج کرنا کوئی کسبی فن نہیں ہے، یہ وہبی چیز ہے۔ یہ مشاقی ہمیشہ بے غرضانہ محبت اور رحم دلی کی بدولت حاصل ہوتی ہے یہ علم بھی ہے اور ہنر بھی۔

پاسچر انسٹی ٹیوٹ مرض کے حفظ ما تقدم میں ہم نے لکھا ہے کہ اگر مشتبہ جانور کاٹ لے تو مریض کو فوراً کسی پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں علاج کے لیے بھیج دینا چاہیے۔ پاسچر انسٹی ٹیوٹس ہندوستان کے چند بڑے شہروں میں موجود ہیں۔ یہاں ایسے مریضوں کا بڑی کامیابی اور بڑی اچھی طرح علاج کیا جاتا ہے۔ اب ایسا بھی انتظام کیا گیا ہے کہ بڑے بڑے شہروں کی میونسپلٹیاں تیار شدہ ویکسین پاسچر انسٹی ٹیوٹ سے منگا لیتی ہیں۔ اس لیے علاج میں اور بھی آسانی پیدا ہو گئی۔ ہم نیچے چند ہدایات لکھتے ہیں، پاسچر انسٹی ٹیوٹس میں کس قسم کے لوگ بھیجے جا سکتے ہیں۔ ان ہدایات سے معلوم ہو جائے گا۔

(۱) جس کتے نے کاٹا ہے اگر وہ مر گیا ہے اور اس کے متعلق یقین ہو کہ وہ دیوانہ تھا تو ایسی صورت میں سگ گزیدہ کو کسی پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں چلا جانا چاہیے۔

(۲) بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ کتا کاٹ کر بھاگ جاتا ہے اور معلوم نہیں کیا جا سکتا کہ وہ باؤلا تھا یا نہیں! ایسی صورت میں بھی کسی پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں سگ گزیدہ کو بھیج دینا چاہیے۔

(۳) بعض اوقات دیوانہ کتا صرف چاٹ لیتا ہے کاٹتا نہیں۔ ایسی صورت میں دیکھنا چاہیے کہ جہاں کتے نے چاٹا ہے وہاں کوئی خراش تو نہیں تھی۔ اگر خراش وغیرہ ہے تو ایسے لوگوں کو پاسچر انسٹی ٹیوٹ چلا جانا چاہیے۔

(۴) کسی پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں ایسے لوگوں کو محض احتیاط کی بنا پر نہیں جانا چاہیے جن کو کتے نے دو مہینے پہلے کاٹا ہو۔ ایسے لوگوں کا وہاں علاج نہیں کیا جاتا۔

(۵) کاٹے ہوئے دو مہینے گزر چکے ہوں اور مرض کا کچھ شبہ ہو جائے تو ایسی صورت پاسچر انسٹی ٹیوٹ کے مہتمم سے تار یا خط

کے ذریعہ سے پہلے مشورہ کر لینا چاہیے۔

پاسچر انسٹی ٹیوشن اور اُن کے تار کے پتے (۱) کسولی میں "پاسچر انسٹی ٹیوٹ آف انڈیا" کا تار کا پتہ یہ ہے Pasteur Kasauli (۲) "پاسچر انسٹی ٹیوٹ آف سدرن انڈیا کونوز" کا تار کا پتہ یہ ہے :- Lysso Coonoo. (۳) "پاسچر انسٹی ٹیوٹ آف آسام" کا تار کا پتہ یہ ہے :- Rabies Shillong

چند نکات (۱) کسی بھی پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں مریض کو چودہ دن زیر علاج رہنا پڑتا ہے۔ (۲) علاج مفت کیا جاتا ہے (۳) داخلہ کے لیے پہلے اجازت لینی ہوتی ہے (۴) رہائش کا انتظام مریض کو خود کرنا پڑتا ہے۔ (۵) مریض کو یہاں شراب سے قطعی پرہیز کرنا پڑتا ہے (۶) مریض کو اچھل کود سے پرہیز کرنا پڑتا ہے (۷) ٹیکا ہر روز ساڑھے دس بجے لگایا جاتا ہے۔

حوالے

(۱) ٹیکسٹ بک آف بکٹریولوجی ۔ مصنفہ زنیسر و باٹن جونس
(۲) اوسلرس پرنسپلس اینڈ پریکٹس آف میڈیسن ۔ مصنفہ میک کرے
(۳) انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا (تیرھواں ایڈیشن) جلد ۱۱
(۴) ٹیلرز پریکٹس آف میڈیسن ۔ مصنفہ ای ۔ پی ۔ پولٹن
(۵) ذی نیو میبلز فزیشن ۔ مرتبہ ڈگلس ، بے سکوٹ۔
(۶) قانون شیخ قلمی
(۷) ذخیرہ خوارزم شاہی جلد سوم
(۸) علم الجراحت ۔ مؤلفہ حکیم کبیر الدین صاحب
(۹) مخزن الحکمت ۔ مؤلفہ ڈاکٹر غلام جیلانی صاحب مرحوم
(۱۰) فروق الامراض ۔ مرتبہ پروفیسر حکیم نذیر الدین صاحب

مرتبہ :- محمد سعید ، دھلوی

آپ کتنی حیات کے طلبگار ہیں؟

جب ایک شاعر انتہائی خلوص اور جذبۂ محبت سے متاثر ہو کر اپنے محبوب کو یہ دعا دیتا ہے کہ ؎

تم سلامت رہو ہزار برس
ہر برس کے ہوں دن پچاس ہزار

تو وہ یہ نہیں سمجھتا کہ اگر حقیقت میں قدرت ان کی اس فیاضی سے کام لے، اور ان کی دعا کو درجۂ قبولیت بخشے تو ایسے ہزار برس کے اندر جس کا ہر برس ۳۶۵ دنوں پر نہیں بلکہ ۵۰۰۰۰ دنوں پر مشتمل ہو تو اتنی طویل مدتِ حیات سے وہ محبوب خود نالاں ہو جائے گا، ایک تو اتنی بڑی حیات ہمارے جدِ امجد حضرت آدم علیہ السلام کو بھی عطا نہیں کی گئی تھی، دوسرے اگر کسی انسان کے لیے یہ ناممکن امر ممکن ہو جائے اور اس کی حیات اس شاعر کی دعا کے مطابق ہو جائے تو اس شخص کی شکل و صورت نہ صرف یہ کہ قابلِ دید نہ ہو گی بلکہ بہت گھناؤنی اور بے حد قابلِ نفرت ہو جائے گی۔

اس میں شک نہیں کہ درازئ عمر کے مسئلہ سے انسان کو ابتدائے زمانہ ہی سے دلچسپی رہی ہے۔ کبھی کبھی آپ نے ایسے لوگوں کو بھی دیکھا ہو گا جو کسی "پامسٹ" یعنی ہتھیلی کی لکیریں دیکھ کر حالاتِ زندگی بتانے والے کے پاس جاتے ہیں اور محبت یا دولت کے متعلق دوسرے سوالات کے ساتھ ساتھ اپنا پیمانۂ عمر بھی معلوم کرنا چاہتے ہیں۔ ہندوؤں میں کچھ حضرات پنڈتوں سے اپنا "جنم پتر" تیار کراتے ہیں اور اس طریقہ سے اپنی حیات کی مدت معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں آپ کو یہ مشورہ دیتا ہوں کہ اگر آپ بھی ان ہی لوگوں میں سے ہوں اور آپ نے کبھی کسی پامسٹ یا نجومی یا رمال سے اپنی مدتِ حیات دریافت کی ہو تو آپ کبھی ان کی باتوں پر، خواہ وہ باتیں موافق ہوں یا مخالف، یقین نہ کریں اور ان کے بتائے ہوئے نتیجوں پر مسرور یا غمگین نہ ہوں۔ آپ نے اس بادشاہ کا افسانہ سنا ہو گا جس سے کسی نجومی نے یہ کہہ دیا تھا کہ اس کی عمر کا پیمانہ لبریز ہو جانے کے قریب ہے۔ یہ حکم سن کر بادشاہ فطرتاً بہت غمگین ہو گیا بادشاہ کا وزیر بہت دانا اور دور اندیش تھا اس نے بادشاہ کے روبرو خود اس نجومی کی عمر دریافت کی۔ نجومی نے حساب لگا کر بتایا کہ اس کے مرنے میں ابھی پچیس سال باقی ہیں۔ وزیر نے فوراً ایک جلاد کو بلا کر حکم دیا کہ نجومی کا سر کاٹ ڈالے۔ اس حکم کی تعمیل کی گئی اور نجومی وہیں مر کر ٹھنڈا ہو گیا۔ وزیر نے بادشاہ سے کہا، "جہاں پناہ دیکھ لیا کہ اس کی باتیں کتنی جھوٹی تھیں پچیس سال تو درکنار اس کی حیات اس لمحہ میں ختم ہو گئی"۔ بادشاہ کا وہم جاتا رہا اور وزیر نے نجومی کی قربانی کر کے بادشاہ کو اس مصیبت سے بچا لیا۔ ورنہ وہ گھل گھل کر مر جاتا۔

الغرض سائنس اور طب کے پاس کوئی ذریعہ ایسا نہیں ہے جس سے انسان کی مدتِ حیات کا تعین ہو جائے، اور کسی مخصوص شخص کو یہ بتا دیا جائے کہ وہ کتنے دنوں زندہ رہے گا۔ سائنس کسی ثبوت کے بغیر کسی نتیجہ پر نہیں پہنچتی۔ اس نے اس سلسلہ میں صدیوں سے معلومات کا ایک ذخیرہ تیار کیا ہے۔ اور مشاہدے اور تجربے سے فائدہ اٹھانے کے لیے اس نے وہ طریقہ اختیار کیا ہے جسے انگریزی میں "ایکچوریل کیلکولس" (Actuarial Calculus) کہتے ہیں۔ یعنی ہم اعداد و شمار کو سامنے رکھ کر کوئی اوسط نکال سکتے ہیں، اور اسی سے نتائج اخذ کر سکتے ہیں۔

درازئ عمر کی حدیں یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ انسانی عمر کی درازی چند معلوم حدود سے آگے نہیں بڑھ سکتی۔ آپ نے اس طرح کی کہانیاں بہت سنی ہوں گی کہ ترکی میں کوئی شخص ڈیڑھ سو برس کی عمر کو پہنچ چکا ہے اور اب بھی ایک نوجوان بیوی کی تلاش میں ہے کسی آغا آفندی کے متعلق کہا گیا تھا کہ ڈیڑھ صدی کی سرمائی برف کی سفیدی اپنے بالوں میں لیے ہوئے امریکا گیا تھا تاکہ کسی برق پاش

حسینہ سے شادی رچائے۔ آپ نے کسی ہندو سنیاسی یا جوگی کے بارے میں بھی لوگوں کو یہ کہتے سنا ہوگا کہ وہ صدیوں سے زندہ ہے اور اس کی عمر کی کوئی حد دکھائی نہیں دیتی۔ یعنی اس کا یہ حال ہے کہ اپنی زندگی سے گھبرا گیا ہے پھر بھی زندگی ختم ہونے میں نہیں آتی۔ جیسا کہ کسی شاعر نے کہا ہے ؎

خضر کیا ہم تو اس جینے میں بازی سب سے جیتے ہیں
دم اب گھبرا گیا، اللہ اکبر کب سے جیتے ہیں

مگر آپ یقین فرمائیں کہ یہ سب کہنے کی باتیں ہیں۔ آپ کسی علم حیات کے ماہر سے یا تجربہ کار ڈاکٹر یا حکیم سے ان واقعات کی تشریح نہ پوچھیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ سائنس کا تعلق قصے کہانیوں سے نہیں ہے۔ سائنس نے دیکھ لیا ہے کہ ان باتوں کو حقیقت اور واقعیت سے کوئی سروکار نہیں ہے۔ ڈاکٹر ریمنڈ پرل جو ہاپکنس یونی ورسٹی (امریکا) کے بہت بڑے ماہر حیاتیات ہیں اور اعداد و شمار میں بھی ید طولیٰ رکھتے ہیں، ان کا خیال ہے کہ انسانی زندگی کی حد ایک سو دس برس سے زیادہ نہیں ہے اور اس سے زیادہ درازیٔ عمر کا حقیقی ثبوت اب تک سائنس اور طب کو نہیں ملا ہے۔

یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ عمر کے سلسلہ میں "تین بیس اور دس سال" یعنی ستر برس کی قدیم روایت صحیح نہیں ہے۔ آج بھی پچاسی برس کی عمر کے بہت سے انسان دنیا میں موجود ہیں اور ان کی تعداد زندہ انسانوں کی ساڑھے بارہ فی صدی سے بھی زیادہ ہے۔ چوں کہ ایسے لوگ ہمیں کم دکھائی دیتے ہیں اس لیے ہم انھیں کمیاب یا تقریباً نایاب سمجھنے لگتے ہیں۔ ڈاکٹر ریمنڈ پرل یہ رائے رکھتے ہیں کہ حقیقت میں بڑی عمر رکھنے والے وہ لوگ ہیں جو نوّے برس کی حد سے گزر کر زندہ ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ یہ چیدہ ہستیاں ہیں اور جو اشخاص ایک سو برس سے اوپر آ چکے ہیں ان کی تعداد نوّے برس والوں سے کم ہے۔ لیکن ایک سو دس برس تک زندہ رہنا کوئی حیرت کی بات نہیں ہے۔ البتہ ان معمر اشخاص کی درازیٔ عمر جسمانی صحت و توانائی اور بعض دوسرے عناصر کی یک جائی کا نتیجہ ہوتی ہے۔

درازیٔ عمر کا راز اب سوال یہ ہے کہ جو لوگ بڑی عمر تک زندہ ہیں، وہ جسمانی، طبعی اور حیاتیاتی اعتبار سے کس قسم کے لوگ ہیں؟ اُنھوں نے اپنی زندگی کس طرح بسر کی ہے؟ ان کی غذا کیا تھی؟ وہ ورزش کے عادی تھے یا نہ تھے؟ اُنھوں نے الکحل یا دوسرے منشیات کا استعمال کبھی کیا تھا یا نہیں؟ وہ تمباکو پیتے تھے یا نہیں؟ ان کی عام طرز معاشرت کیسی تھی؟

ان سوالوں کا جواب دینے سے میں درازیٔ عمر کا سب سے بڑا اور حیاتیاتی راز آپ کو بتانا چاہتا ہوں۔ وہ یہ ہے کہ اگر کسی شخص کو اس بات پر خود قدرت ہوتی کہ وہ اپنے لیے صحیح قسم کے والدین منتخب کرے یعنی ایسے باپ کے نطفہ اور ایسی ماں کے بطن سے پیدا ہو جو بے مثل جسمانی طاقت اور تن درستی کے مالک ہوں تو یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ حادثات کے علاوہ کوئی چیز اس کو بہت بڑی عمر تک ہلاک نہ کر سکتی۔ کیوں کہ سائنس کے نظریہ کے مطابق جو چیز درازیٔ عمر کے لیے اول اہمیت رکھتی ہے، وہ "آبائی ورثہ" ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کے آباؤ اجداد نے بڑی عمریں نہیں پائی تھیں ان کی اولاد میں بھی بڑی عمر والے لوگ نسبتاً کم ہوتے ہیں۔ ہم یہ نہیں کہتے کہ کم حیاتی والدین کی اولاد کی عمر کا دراز ہونا ممکن نہیں ہے، بلکہ یہ کہ علم حیات (بایولوجی) کے رُو سے ہر جان دار کے لیے خواہ وہ انسانی دنیا سے تعلق رکھتا ہو یا دوسری قسم کی حیوانی دنیا سے، وراثت کا فطری قانون بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ کیا آپ نے سُنا نہیں کہ شیر کا بچہ شیر ہی ہوتا ہے۔

اگر آپ صرف وراثت ہی کے نظریہ کے مطابق اپنی عمر کا اندازہ لگانا چاہیں (اگرچہ یہ طریقہ ایسا نہیں ہے جس سے کوئی یقینی نتیجہ برآمد ہو اس لیے کہ درازیٔ عمر میں بہت سے دوسرے عناصر بھی کارفرما رہتے ہیں،) تو اپنے دادا، دادی، نانا، نانی، باپ اور ماں کی عمروں کو جمع کر لیں اور اس مجموعی تعداد کو چھ کے عدد سے تقسیم کر لیں۔ اس سے آپ عمر کا ایک معمولی سا اندازہ لگا سکیں گے۔ اگر آپ کی والدہ اب تک زندہ ہیں تو اُمید ہے کہ آپ اپنی "وراثتی توقع حیات" میں مزید چند سال کا اضافہ کر سکیں گے۔ لیکن جو حساب اوپر بتایا گیا ہے اس سلسلہ میں آپ کو یہ بھی خیال رکھنا پڑے گا کہ آپ کے دادا، دادی، نانا، نانی یا والدین وغیرہ میں سے کوئی شخص کسی حادثہ یا وبائی مرض سے تو نہیں مرا تھا! یہ وراثتی حساب صرف اسی صورت میں کوئی معنی رکھتا ہے جب کہ آپ کے آباؤ اجداد نے عمر طبعی تک پہنچ کے بعد وفات پائی ہو۔ اگر آپ عورت ہیں تو آپ کی "توقع حیات" آپ کے بھائی سے زیادہ ہونی چاہیے۔ لیکن درازیٔ عمر پر جنسی نوعیت کے اثر پر ہم آگے چل کر بحث کریں گے۔

درازیٔ عمر کے لیے دوسری بڑی اہمیت کسی شخص کی "طبیعت اور مزاج" کو حاصل ہے۔ یعنی اگر اس میں طمانیت، سکون، قناعت، خوش مزاجی اور سلامت روی موجود ہے تو اس کی عمر دراز ہوگی۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ طویل عمر پاتے ہیں وہ چڑچڑے اور غمگین نہیں ہوتے اور فکر و تردد کے باعث زیادہ پریشان نہیں ہو جاتے اور بات بات پر غصہ بھی نہیں کرتے۔

ڈاکٹر ریمنڈ پرل نے اس سلسلہ میں ایک دوسرا نظریہ بھی پیش کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں: "تحقیقات کے متعدد اور مختلف ذرائع استعمال کرنے سے ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ زندگی کی مدت کا تعلق رفتار زندگی کی شرح سے بھی ہے۔ مثلاً جس قلب نے زندگی کے ابتدائی چالیس سال کے اندر اوسط رفتار کے مقابلے میں لاکھوں یا کروروں مرتبہ زیادہ حرکت کی ہے اس کے متعلق یہ توقع نہیں کی جا سکتی کہ وہ نسبتہً کم تعداد میں حرکت کرنے والے قلب کی سی درازیٔ حیات پائے گا"۔ لیکن میں نے ہندستان کے کشتی لڑنے والے پہلوانوں میں اکثر کو اس نظریہ سے مستثنیٰ پایا ہے۔ یعنی اگرچہ ورزشوں اور کشتیوں میں ان کے قلب نے بہت زیادہ حرکت ابتدائی چالیس سال کے اندر کی ہے تاہم وہ ستر برس کی عمر کے بعد بھی بہت تن درست و توانا رہتے ہیں۔ لیکن یہ ایک یقینی امر ہے کہ چالیس برس سے زیادہ عمر کے آدمی کے لیے بہت بھاری جسمانی کام اور بہت سخت قسم کی ورزشیں نقصان دہ ہوتی ہیں۔ بہت سے لوگوں نے پچاس برس کی عمر میں یہ سمجھ کر کہ جوان عمری کے زمانے کی طرح توانا اور طاقت ور ہیں، اور بھاری ورزشیں کر سکتے ہیں اپنی عمر کو خود ہی اپنی غلط فہمی کے باعث گھٹا لیا اور اپنی ہلاکت کو دعوت دی۔

حیاتیاتی عنصر یہ کہنا حقیقت سے بہت دور ہے کہ تمام طویل العمر لوگ وہی ہوتے ہیں جو اپنے کھانے پینے کے بارے میں بہت محتاط رہتے ہیں اور صرف وہی غذائیں استعمال کرتے ہیں جو جدید سائنس کے مطابق "صحیح و درست" سمجھی جاتی ہیں۔ یہ سچ نہیں ہے کہ جتنے معمر لوگ اس وقت زندہ ہیں انھوں نے ہمیشہ صحیح غذائیں کھائی ہیں اور غلط غذاؤں سے پرہیز کیا ہے۔ میں ایک ایسے پرانے بوڑھے کو جانتا ہوں جس کی عمر نوّے سال کی ہو چکی ہے اور وہ اب بھی بازاری خوانچے والوں سے خرید کر ایسی چیزیں کھاتا اور ہضم کر لیتا ہے جن کو نوجوان اور تن درست معدہ بھی ہرگز نہیں برداشت کر سکتا۔ طویل العمر بوڑھوں میں بعض کی مقدار خوراک کم بھی ہوتی ہے اور بعض کی زیادہ بھی۔ کچھ ایسے ہوتے ہیں جو ثقیل غذائیں ہضم کر لیتے اور کچھ معمر لوگوں کی قوت ہاضمہ ہلکی اور سریع الہضم غذاؤں کو قبول کرتی ہے۔ ان میں سے بعض ایسے بھی ہیں جنھوں نے نشہ آور چیزوں کو کبھی ہاتھ بھی نہیں لگایا ہے، بعض ایسے ہیں جو کبھی کبھی جام و ساغر سے شوق رکھتے ہیں اور بعض ایسے بھی جن کی عمر ہی خم و مینا کی صحبت میں بسر ہوئی ہے۔ ڈاکٹر ریمنڈ پرل کو اپنے تجربات کے سلسلہ میں جن طویل العمر لوگوں سے واسطہ پڑا ہے ان میں ایسے لوگ بھی تھے جو تمباکو پینے کے عادی تھے۔ لیکن پھر بھی طبی سائنس کا یہ نظریہ پایۂ تحقیق کو پہنچ چکا ہے کہ تمباکو کا زیادہ استعمال حرکتِ قلب کو بہت نقصان پہنچاتا ہے اور درازیٔ عمر کے منافی ہے۔ ایک دوسرا نزاعی مسئلہ شہری اور دیہاتی زندگی کا ہے۔ لیکن بڑی عمر والے بوڑھے لوگ شہروں میں بھی پائے جاتے ہیں اور دیہاتوں میں بھی اگرچہ کھلی ہوا اور اچھی فضا کا انسانی صحت پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے، لیکن یہ نہیں کہا جا سکتا کہ شہری زندگی درازیٔ عمر کو کم کر دیتی ہے کم از کم اتنا تو یقینی ہے کہ یہ کوئی بہت بڑا امتیازی عنصر نہیں ہے۔

اس لیے طویل العمر اشخاص کے متعلق ہم اس نظریہ پر پہنچتے ہیں، کہ ان کا مخصوص حیاتیاتی (بائیولاجیکل) عنصر ان کی زندگی اور مدتِ حیات پر سب سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ گویا ان کا فطری اور وراثتی "بایولاجیکل کانسٹی ٹیوشن" یعنی حیاتیاتی نظام جسم اور معیارِ تن درستی ہے جو ان کو زیادہ دنوں تک زندہ رکھتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ بعض بیرونی عناصر بھی کسی کی حیات بڑھانے میں ممد ثابت ہوتے ہیں لیکن وظائفِ اعضا اور اندرونی نظام صحت کے وہ بیش بہا جوہر جو قدرت کی طرف سے اسے ودیعت کیے گئے ہیں ان کی اہمیت سے انکار ناممکن ہے۔ زیادہ تر معمر اشخاص کے متعلق یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ متعدی امراض ان پر اثر نہیں کرتے، یا اگر کبھی اثر کرتے ہیں، تو وہ اثر مہلک ثابت نہیں ہوتے اور وہ مدافعت مرض میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ان کی اس مضبوط دفاعی طاقت سے بھی حیاتیاتی عنصر ہی کی اہمیت ظاہر ہوتی ہے۔

جنسی عنصر کیا درازیٔ عمر پر انسان کا جنسی عنصر بھی اثر انداز ہوتا ہے، یعنی کیا مردوں اور عورتوں کی مدتِ حیات کے اوسط میں فرق ہے؟ یہ سوال بھی کچھ دنوں سے سائنٹی فک دنیا کے سامنے تھا، اور اب کافی تحقیقات کے بعد سائنس اس کا جواب اثبات میں دیتی ہے۔ ہمیں اب مستند طریقہ پر یہ معلوم ہو گیا ہے کہ مرد کے مقابلہ میں عورت درازیٔ عمر کا زیادہ امکان رکھتی ہے۔ اس لیے

کہ اس کی قوتِ حیات مرد سے بہتر ہوتی ہے اور زچگی کے وقت کے علاوہ اس کی زندگی کو مخصوص خطرہ لاحق نہیں ہوتا۔ لیکن مردانہ زندگی کی نوعیت ایسی ہے کہ اسے ہمیشہ خطروں سے دوچار ہونا پڑتا ہے اور اتفاقی حادثات کے باعث بھی زیادہ تر مرد ہی کی قطع ہلاک ہوتی ہے۔ یہ حقیقت اعداد و شمار سے بھی ثابت ہو چکی ہے اور یہ نظریہ کسی ایک ملک سے تعلق نہیں رکھتا بلکہ تمام ممالک میں عورتوں کے حیات کا اوسط مردوں کی حیات سے زیادہ پایا گیا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ بیوہ عورتیں بھی بڑی تعداد میں طویل العمر ہوتی ہیں۔ ہیو لاک ایلس کہتا ہے کہ "ساٹھ برس کے اوپر کی عمر میں عورتوں کی تعداد مردوں سے زیادہ ہے اور اسی برس سے اوپر کی عمر میں زندہ عورتوں کی تعداد برابر کی عمر کے مردوں کی تعداد سے دوگنی ہے"

دوسرے عناصر انسان کی طوالتِ عمر کے سلسلہ میں بعض دوسرے عناصر کو بھی نظرانداز نہیں کیا جا سکتا جس چیز کو آپ کام یا مشغولیت یا پیشہ کہتے ہیں وہ بھی انسان کے پیمانۂ عمر کو بڑھانے یا گھٹانے میں ممد ثابت ہوتا ہے۔ تجربات سے معلوم ہے کہ فلسفی، شاعر، مصنف، افسانہ نگار، گویا، سیاست داں اور بعض ایسے پیشہ والوں کی عمر زیادہ ہوتی ہے جو اپنے طبعی اوصاف سے بہتر وجوہ کام لیتے ہیں۔

ہم اوپر جسمانی وراثت اور حیاتیاتی عنصر کا تذکرہ کر چکے ہیں، لیکن جو لوگ متعدد خراب عادتوں کے ذریعہ سے اس عنصر کو خود اپنے ہاتھوں تباہ و برباد کر دیتے ہیں یا اپنی تن درستی سے کوئی ناجائز اور غیر معمولی اصراف کا کام لیتے ہیں یا اپنے فطری نظامِ جسم پر بہت زیادہ بار ڈال دیتے ہیں وہ اپنی حیات کا پیمانہ خود کم کرتے جاتے ہیں اور آخرکار عمرِ طبعی تک پہنچنے سے پہلے ہی ہلاک ہو جاتے ہیں۔

زیادہ مقدار میں شراب پینا، یا دوسری منشیات کا استعمال کرنا یا تمباکو نوشی کی ایسی عادت ڈال لینا کہ ہر وقت تمباکو کھاتے اور تمباکو پیتے رہیں، انسان کی عمر کو یقیناً گھٹا دیتا ہے۔ ڈاکٹر پرل کہتے ہیں کہ تھوڑی مقدار میں شراب نقصان دہ نہیں ہوتی، لیکن سوال یہ ہے کہ شراب کی مقدارِ استعمال کو ایک خاص حد کے اندر رکھا ہی کب جا سکتا ہے؟ اور جس چیز کو مشرق کے تمام مذاہب نے بُرا اور ناجائز اور ممنوع قرار دیا ہو اسے استعمال کرنے ہی کی کیا ضرورت ہے؟

درازیٔ عمر کے چند ذرائع حیاتیاتی عناصر اور موروثی تندرستی کے علاوہ درازیٔ حیات کے لیے یہ بھی ضروری ہوتا ہے کہ حرکتِ قلب کو اعتدال پر رکھا جائے۔ اب تک جو کچھ تجربہ میں آیا ہے اس کے پیشِ نظر مندرجہ ذیل چند اسباب و ذرائع کو درازیٔ عمر کے لیے مفید کہا جا سکتا ہے:-

(۱) خون کا دباؤ کم رہنا اور نبض کی رفتار کا تیز نہ ہونا۔
(۲) جسم کا زیادہ لحیم و شحیم نہ ہونا بلکہ تن درست اور چھریرا ہونا
(۳) تمباکو کو استعمال نہ کرنا
(۴) شراب اور دیگر نشلی چیزوں سے پرہیز کرنا۔
(۵) صحیح مشغولیت اور محنت آور پیشہ
(۶) معقول غذائیں اور پیٹ کو بہت زیادہ نہ بھرنا۔
(۷) خوش فکری، بے فکری اور دماغی سکون۔
(۸) عمر کی مناسبت سے ورزش اور کافی آرام۔
(۹) کسی کام میں اچھی طرح دل لگا لینا۔
(۱۰) حادثات سے بچنے کے لیے خوش نصیبی۔



اپنے بچوں کو صحیح زندگی کے طریقے سکھایئے

از محترمہ ڈاکٹر میری ہالٹن صاحبہ، ایم ڈی

انسانی بچہ جب لڑھکتا پڑھکتا اس عجیب وغریب دنیا میں آکر گرتا ہے تو وہ ہر لحاظ سے مجبور و ناچار، اور اپنے ماحول سے کامل طور پر ناواقف ہوتا ہے۔ یہ چیز اسے اور بھی بے بس و مجبور بنا دیتی ہے کہ اس کا اپنے بدن پر بھی قابو نہیں چلتا۔ اس کی آنکھیں کسی چیز کی تصویر کو قبول نہیں کرتیں، اور اس کے کان مختلف آوازوں کا فرق یا ان آوازوں کے معنی سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ ناک میں خوش بو یا بدبو کچھ پہنچے تو اسے خبر نہیں ہوتی۔ اس کی زبان ذائقہ کی قوت سے بالکل محروم ہوتی ہے، اور اس کی انگلیوں کی یا بدن کی حس بھی قطعاً مفقود ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ کسی معنی میں بھی "انسان" نہیں ہوتا ــــــ وہ صرف انسان کا ابتدائی خاکہ ہوتا ہے۔

بچہ اگرچہ پانچوں حواس سے بے بہرہ ہوتا ہے پھر بھی وہ گوبھی ہوتا ہے نہ شلغم، وہ ان چیزوں سے بالکل جداگانہ چیز ہے قدرت اسے حیوانی عقل دے کر دنیا میں بھیجتی ہے، زبردست حیوانی عقل اور یہی عقل اس کے تمام قوائے جسمانی پر حکومت کرتی اور انہیں قابو میں رکھتی ہے۔

بچہ کی حیوانی عقل کے چار مختلف مظاہر ہوتے ہیں: (۱) بھوک۔ جس کی وجہ سے وہ اس وقت تک روتا رہتا ہے جب تک تھک کر بے جان سا نہ ہو جائے۔ (۲) خوف۔ بچے کو تین قسم کے خوف لاحق ہوتے ہیں ایک تو شور وغل یا دھماکے کی آواز کا خوف، دوسرا نیچے گر پڑنے کا خوف، اور تیسرا درد اور تکلیف کا خوف۔ (۳) غصہ۔ بچے کو اکثر اس وقت غصہ آتا ہے جب اس کے جسم کو دبا کر حرکت سے روکا جائے اور یہ غصہ نئے پیدا شدہ بچوں میں اس قدر سخت ہوتا ہے کہ اگر دیر تک ان کے جسم کے ساتھ زبردستی کی جائے تو انہیں تشنج کا دورہ سا پڑنے لگتا ہے۔ (۴) محبت۔ بچے کے اس پاک اور متبرک جذبے کو اس کے بدن پر نرمی اور پیار سے ہاتھ پھیر کر تحریک پہنچائی جا سکتی ہے۔

ہمارے نوزائیدہ بچوں کی یہ تقریباً مکمل تصویر ہے۔ اس بنیاد پر ہم اس کے انسان بننے کی عمارت چنتے ہیں۔ اور جس انداز سے ہم اس عمارت کو چنتے ہیں اسی پر بچے کی آئندہ خوش حالی اور بدحالی منحصر ہے۔ لیکن ہمیں کسی حالت میں بھی اس حقیقت کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ ابتدائی دو سال میں جو اینٹیں رکھی جاتی ہیں وہ سب سے زیادہ اہم ہوتی ہیں اور ان کے اثرات مدت العمر قائم رہتے ہیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچے کے سدھانے کے متعلق غلط اصولوں کی پیروی تعلیم کو بالکل برباد کر دیتی ہے، اور بچے کو کسی قسم کا فائدہ پہنچانے کے بجائے اس کے عصبی نظام کو تباہ اور بے کار کر کے رکھ دیتی ہے۔

مثال کے طور پر یوں دیکھیے: ہمیں معلوم ہے کہ مہیب آوازوں سے ڈر جانا بچے کی فطرت ہے۔ اب ایک ایسی ماں جو اپنے مقررہ اصولوں کی سخت پابند ہے اپنے بچے کو سونے کے لیے رات کو مقررہ وقت پر لٹاتی ہے اور روشنی گل کر دیتی ہے جس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بچہ رات بھر آرام سے اندھیرے میں سونا سیکھ جائے کیوں کہ یہ صحیح عادت ہے۔

اب ملاحظہ فرمایئے کہ رات میں کیا ہوتا ہے۔ ابر آتا ہے اور اس کے ساتھ گرج کا طوفان۔ بچہ اس ہولناک شور سے جاگ پڑتا اور اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ اندھیرے گھپ میں تنہا پڑا ہوا ہے۔ وہ ڈر کر چیخ مارتا ہے اور فوراً ہی ایک زور کی گرج اور سنائی دیتی خوف کی وجہ سے وہ لرزہ براندام ہو جاتا ہے، تمام عضلات کھنچ کر تن جاتے ہیں۔ آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر دیکھنے کے باوجود اسے تاریکی

سے کچھ نظر نہیں آتا اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تاریکی اس کے جسم پر چھائی جا رہی ہے۔ گرج کے علاوہ اب اس کے دل پر تاریکی کا خوف بھی چھا جاتا ہے اور وہ بد حواس ہو کر اور بھی زور سے چیخنے لگتا ہے۔

اپنے اصولوں کی پابند والدہ صاحبہ ان چیخوں کو سنتی ہیں اور یہ تو جانتی نہیں کہ بچے پر کیا گزر رہی ہے بس مضبوط ارادہ کر لیتی ہیں کہ ان چیخوں پر کوئی دھیان نہ دیں گی۔ ان اماں جان کا خیال یہ ہوتا ہے کہ اگر بچے کو یوں ہی چیخنے دیا جائے اور اس کی طرف کوئی توجہ نہ کی جائے تو وہ چیخ چیخ کر خود ہی چپ ہو جانا اور سو رہنا سیکھ جائے گا۔ لیکن انھیں یہ خبر نہیں کہ خوف ہر انسان کو لاانتہا اور غیر محدود طاقت بخش دیتا ہے۔ ڈرا ہوا بچہ تھکتا نہیں بلکہ برابر چیخے ہی جاتا ہے۔

آخر تنگ آ کر ماں یہ خیال کرتی ہے کہ بچے پر ضد غالب آ گئی ہے اور جب تک کہ اس کی خبر نہ لی جائے وہ نہ مانے گا۔ اب ماں پر بھی ضد سوار ہوتی ہے اور وہ زور سے دانت بھینچ کر یہ تہیہ کر لیتی ہے کہ "ضدی" بچے کو آج سبق سکھا کر ہی رہے گی۔ بچے کی ایک چیخ زمین اور ایک آسمان ہوتی ہے، خوف اس کے پھیپھڑوں میں طاقت بھر دیتا ہے اور اس کا چیخنا کسی طرح کم نہیں ہوتا تا آنکہ ماں کے اعصاب جواب دے بیٹھتے ہیں اور وہ مزید چیخیں برداشت نہیں کر سکتی: "اچھا ٹھہر جاؤ، میں اس چیخنے کا مزا تم کو ابھی ابھی چکھاتی ہوں" یہ کہتی ہوئی وہ بچے کی خوابگاہ میں گھستی ہے، اور اسے اچھی طرح دھن ڈالتی ہے اور اس طرح کریلا اور بھی نیم پر چڑھ جاتا ہے اور صحیح معنوں میں کوڑھ میں کھاج شروع ہو جاتی ہے۔

اس بچے کو ہولناک شور نے سوتے سے جگا یا تھا، جاگنے پر اس کے دل پر اندھیرے نے اثر کیا اور وہ اس لیے چلایا تھا کہ ان طاری ہو جانے والی مصیبتوں سے اسے کوئی بچائے اور اس کی مدد کرے۔ لیکن اب جب کہ خود اس کی ماں نے کہ جس پر اسے پورا بھروسا تھا، اور جس کے متعلق اسے یہ یقین تھا کہ اس دکھ بھری دنیا میں صرف وہی اس کی مددگار اور دردمند ہے اسے بری طرح جھنجوڑ ڈالا اور بری طرح جھڑکنے لگی تو اب اس پر ایک نیا خوف طاری ہو گیا اور اس کی مصیبت کی کوئی انتہا نہ رہی۔ یہ آخری خوف اسے جان لیوا معلوم ہوتا تھا اور بد قسمتی سے یہ اس کی اپنی ماں کا خوف ہے۔

اب یہ بچہ، جو اس سے پہلے اندھیرے سے کبھی نہیں ڈرتا تھا، تاریکی سے ڈرنا سیکھ گیا، اور یہ سبق مدت العمر اسے یاد رہے گا اور غالباً وہ اسی طرح اور اسی قدر اپنی ماں سے بھی ڈرنے لگا ہو۔ اس کی ماں کو یہ معلوم نہ تھا کہ ایسی محبت جس پر ہم بھروسا کر سکیں خوف سے کہیں زیادہ ہم پر اثر ڈالتی ہے۔ اس ایک ہی رات میں بچے نے وہ عزیز چیز کھو دی کہ جو خود اعتباری اور طبیعی ذہنی ارتقا پیدا کرنے کے لیے ضروری تھی یعنی خطرات سے محفوظ ہونے کا احساس۔ ابتدائے عمر میں یہ احساس کلیتاً ماں کی محبت اور اس محبت پر بچے کے اعتبار اور یقین پر منحصر ہے

دنیا میں رات دن ہماری نظروں کے سامنے اس قسم کے بگڑے ہوئے بچے جوان ہو کر آتے ہیں، ڈرپوک، بزدل اور مصیبت زدہ قسم کے لوگ جن کا اعتماد علی النفس کچلا اور مٹایا جا چکا ہے انھیں اپنے آپ پر اعتماد اور اعتبار ہی نہیں ہوتا جو دنیا میں ہر کامیابی کی جان ہے اور سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ دوسروں کی محبت پر بھروسا اور اعتبار کرنے کی صلاحیت جاتی رہتی ہے اس لیے وہ مدۃ العمر جذبات کے غلام، بدنصیب اور ناکام رہتے ہیں۔

دوسری طرف آپ نے کیا کبھی ایسی کوئی ماں دیکھی ہے جو اس ماں کے بالکل برعکس ہو جو اپنی تمام زندگی اپنے بچے کے لیے وقف کر دے اور یہ ایثار اس کے لیے بالکل ایک ایسا ہی طبعی فعل ہو کہ جیسے سانس لینا۔

اس بچے کے لیے ہر بات اور ہر چیز کا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ اس سے انتہائی محبت ظاہر کی جاتی ہے، اس کے ہر طرح ناز اٹھائے جاتے ہیں اسے کھلونا سمجھ کر اس کے ساتھ کھیلا جاتا ہے، اسے ضرورت کے مطابق کھلایا پلایا جاتا ہے۔ ورزش کرائی جاتی ہے اس کا دل بہلایا جاتا ہے، اور تمام گھر اور اس کی چیزوں پر مع گھر کے باشندوں کے اسے کامل اختیار اور آزادی دے دی جاتی ہے فی الحقیقت سب گھر والوں کی حیثیت ایسی کر دی جاتی ہے گویا وہ سب بچے کے خدمت گزار ہیں۔ یہ بچہ بالکل خود مختار بادشاہوں کے ماحول میں نشو و نما پا کر بڑا ہوتا ہے اور جب اس میں زندگی کا احساس پیدا ہوتا ہے تو وہ ایسا محسوس کرتا ہے کہ یہ تمام دنیا اسی کے لیے پیدا ہوئی ہے اور اسی کی رہے گی۔

گھر میں اگر کوئی ایسے موقع پر شور مچا رہا ہو جب کہ بچے کو سلانے کے لیے لوریاں سنائی جا رہی ہوں تو شور مچانے والے کو

طرح دھتکار دیا جاتا ہے۔ بچے سے اگر کوئی شخص کوئی چیز لے لیتا ہے تو وہ لینے والے سے چھین کر پھر بچے کو دے دی جاتی ہے۔ بچے کو کبھی کسی دشواری سے سابقہ نہیں پڑتا کیوں کہ تمام دنیا کو ان بادشاہ سلامت کا غلام بنا دیا جاتا ہے اور بادشاہ تو بادشاہ ہی ہیں جو کچھ بھی کریں کم ہے۔

اس طرح پر پلا ہوا بچہ بڑا ہو کر ایک زبردست انانیت کا مالک ہوتا ہے۔ اسے اپنے کامل طور پر محفوظ ہونے کے متعلق کوئی شبہ نہیں ہوتا اور اس کی شخصیت اعتماد علی النفس کی بہترین مثال ہوتی ہے۔ وہ انتہا درجہ کا خود پرست ہوتا ہے۔ اس کو یہ سبق ہر وقت پڑھایا جاتا ہے کہ تمام دنیا صرف اس کی خدمت کرنے کے لیے بنائی گئی ہے۔ ہمارے زمانہ کے اکثر کامیاب اشخاص وہی ہیں جن کو بچپن میں اس قسم کی تربیت ملی ہے وہ اپنی زندگی بھر دنیا سے ہر وہ چیز چھینتے رہتے ہیں جس کا چھیننا ممکن ہو، اور اس دراز دستی میں انھیں کسی دوسرے آدمی کے حقوق کا کچھ پاس نہیں ہوتا۔

تمام بچے جو ہماری دنیا میں آتے ہیں مخبوط الحواس اجنبی ہوتے ہیں۔ انھیں انسان بنانے اور ایسے انسان بنانے کے لیے مضبوط اور خوش آیند کردار کے مالک ہوں بہت صبر و سکون کے ساتھ اپنی دنیا کو ان سے متعارف کرانا پڑتا ہے اس ترقی کا بنیادی اصول یہ ہے کہ مائیں اپنے بچوں کے متعلق اچھی طرح جانتی ہوں کہ بچے کے دماغ میں کیا گزر رہا ہے۔ وہ بچہ خوش نصیب ہے جس کی ماں اسے ایک مضبوط خودی کا مالک بنا دیتی ہے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ یہ خودی یا خود پرستی خود غرضی پر مبنی نہ ہونی چاہیے۔ ایک طاقت ور، سماجی اور فیاض خودی ہونی چاہیے۔

عام طور پر بچے تین مہینے کے ہو کر دنیا کو پہچاننے لگتے ہیں۔ جب مائیں انھیں چمکارتی ہیں تو وہ مسکرانے لگتے ہیں۔ چار مہینے کا ہو کر بچہ دوسرے بچوں کو روتا چیختا دیکھ کر رونے اور چیخنے لگتا ہے۔

عمر کے ابتدائی مہینوں میں کوئی چیز بھی جو بچے کے ہاتھ میں ہو لے سکتے ہیں اور وہ اس کے بدلے نہیں روتا۔ لیکن سات مہینے کا ہو جائے تو کوئی ایسی چیز جو اسے پسند ہے اور اس کے ہاتھ میں ہو وہ بغیر سخت احتجاج کے نہیں دیتا اور اسے اپنی ملکیت خیال کرتا ہے لیکن تین مہینے کی عمر میں جب وہ ماں کی مسکراہٹ کا جواب دینا سیکھ جاتا ہے تو یہ ممکن ہے کہ وہ اپنی گیند یا جھنجھنا ماں کو خوشی سے دیدے اگر اس کی سمجھ میں آجائے کہ ماں اس کا کھلونا طلب کر رہی ہے۔ ایک تھوڑا سا تملق اور اظہار تشکر اس کی انانیت کو خوش کرنے کے لیے بالکل کافی ہے ایسی انانیت کو جو اچھی اور شریفانہ ہے۔ اس ہاتھ دے اور اس ہاتھ لے کی مسرت کہ جو اس دنیا کا بنیادی زرین اصول ہے ایسے سیدھے سادے طریقے پر اس کو سکھا دیا جاتا ہے تاکہ آئندہ زندگی میں اس کی سیرت منضبط اور فیاضانہ رہے۔

چند ہی روز ہوئے ہیں کہ میں نے ایک جلسے میں بیس مہینے کے ایک شاندار بچے کو دیکھا تھا۔ لوگوں نے اسے مٹھی بھر پھول دئیے اس کے بعد دوسرے بچوں کو اس کے پاس لائے اور انھیں سکھا دیا کہ اس سے پھول مانگیں۔ اس بچے نے ایک ایک کر کے سب بچوں کو پھول تقسیم کر دیے، اور پھر ماں کی گود میں بیٹھ کر جو ایک پھول باقی رہ گیا تھا وہ اسے دے دیا اور کچھ اس طرح مسکرا کر دیا کہ مجھے تو یہ محسوس ہوا کہ بہشت کے فرشتے مسکرا رہے ہیں۔

جس طرح آپ اپنے بچے کے ہاتھ سے دوسروں کو چیزیں بخشوا کر اسے اپنے نفس کی عزت کرنا سکھاتے ہیں بالکل اسی طرح اس کے چھوٹے چھوٹے کاموں کے ذریعہ سے بھی اسے یہی سبق دیا جا سکتا ہے۔ اٹھارہ مہینے کا ایک بچہ جو اپنا کھانا خود کھانے لگے اس کی تھوڑی سی تعریف کر کے کہ اس نے کیسے سلیقے سے کھایا اس کے دل میں کاموں کو سلیقہ سے انجام دینے کی مسرت پیدا کی جا سکتی ہے۔

بچے کے کھیل ہی بچے کے کام ہوتے ہیں اور ان کھیلوں کے متعلق عقلمندی اور ہمدردی کے ساتھ اگر اس کی ہر نئی کوشش یا ہر کام کو پورا کر لینے کی تعریف کر دی جائے تو وہ اس کی روح کے اندر بڑے بڑے کارہائے نمایاں کرنے کی بنیادی اینٹ ثابت ہوتی ہیں کہ یہ ایک حقیقت ہے اور اسے فراموش نہ کرنا چاہیے کہ ہماری تمام زندگی میں ہماری ہمتوں کو بڑھانے والی اس سے زیادہ کوئی چیز نہیں ہوتی کہ ہمارے ابنائے جنس ہمارے کاموں کو قدر کی نگاہ سے دیکھیں اور ان کی تعریف کریں۔ آج کا وہ ننھا بچہ جو اپنے مرغوب کھانے کا ایک چمچہ اپنی ماں کے منہ میں ٹھونس دیتا ہے یا اپنا سب سے محبوب کھلونا اس کی گود میں رکھ دیتا ہے تاکہ وہ اس سے کھیلے وہی کل دنیا کا طاقت ور انسان بننے والا ہے۔

(باقی صفحہ ۲۶ پر)

مزاحیہ

از جناب مرزا فرحت اللہ بیگ صاحب

ایک اور ایک چار

۱ + ۱ = ۴



خدانخواستہ مجھے ذاتی تجربہ تو نہیں لیکن یہ دیکھا اور سنا ضرور ہے کہ پہلی زچگی میں تکلیف بہت ہوتی ہے اور خاص کر ایسی صورت میں کہ یہ آفت اس وقت نازل ہو جب عورت عمر سے اُتر چکی ہو۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اس کو تو وہی بیبیاں بیان کر سکیں گی جن پر یہ مصیبت پڑ چکی ہے۔ ہاں اپنے گھر کا صرف ایک واقعہ دیکھ کر یقین آگیا ہے کہ واقعی یہ مثل صحیح ہے کہ جینا اور مرنا دونوں برابر ہیں۔ وہ واقعہ کیا تھا اُس کو بھی سن لیجیے :-

ہماری بیگم صاحبہ جب سے گھر والی بن کر آئیں ہم اور وہ مل کر بس ایک اور ایک دو ہی رہے۔ سنتے تھے کہ گنڈے تعویذوں سے ایک اور ایک تین ہو جاتے ہیں لیکن کوئی گنڈا تعویذ حساب کے اس مسئلہ کو نہ توڑ سکا کہ ایک اور ایک برابر ہیں دو کے، آخر ہار مان لی اور سمجھ گئے کہ ہم دونوں بھی ایک ایک کر کے چل دیں گے اور اس طرح ایک دو تین ہو جائیں گے۔

یہ سب کچھ تھا مگر دنیا باامید قائم کی دُم برابر لگی ہوئی تھی۔ کوئی ڈاکٹر نہیں تھا جس نے فیسوں سے جیب نہ بھری ہو، کوئی حکیم صاحب نہیں تھے جنھوں نے قدحوں کی بھرمار سے ہماری بیوی کا معدہ خراب نہ کیا ہو کوئی دید جی نہیں تھے جن کی رسائنیں "ہر چیز کہ در کان نمک رفت نمک شد" نہ ہوئی ہوں، مگر ہماری بیگم صاحبہ کے جسم کا درمیانی حصہ جیسے کا تیسا ہی رہا۔ انسان کی بھی وہ حالت ہے جس کو دنیا کی زبان میں لاچاری اور مذہبی زبان میں ذمت کہتے ہیں آخر تنگ آکر حکیموں، ڈاکٹروں، دیدوں، ملاؤں، ڈاڑھی والوں، مونچھوں والوں، صفاچٹوں، زلفوں والوں اور خرمنڈوں سب کو چھوڑ بیٹھے، اور کیوں نہ چھوڑ بیٹھتے جب بچہ پیدا کرنا تو کجا ان میں سے کوئی یہ بھی نہ بتا سکا کہ اس "شکمی بخل" کے متعلق ہم دونوں میں سے کس کا قصور ہے، میرا ہے یا میری بیوی کا۔ جب کسی کام سے انسان لاچار ہو جاتا ہے تو ہمیشہ لعنت پر اُتر آتا ہے۔ ہم بھی انسان تھے اس لیے ہم نے بھی یہی کہا کہ "بچوں پر لعنت بھیجو، جس طرح گھر کی حکومت رعایا کے بغیر صرف بادشاہ اور وزیر پر چل رہی ہے اسی طرح چلنے دو۔" میں اس وقت اس بحث میں جانا بے ضرورت سمجھتا ہوں کہ ہمارے گھر میں وزیر کون تھا اور بادشاہ کون، ہاں یہ اصول بتا دینا چاہتا ہوں کہ جس گھر میں بچے تشریف لے آتے ہیں وہاں حکومت کی باگ بیوی کے ہاتھ میں آ جاتی ہے، کیوں کہ میاں ڈرتے ہیں کہ اگر بیوی نے بغاوت پر کمر باندھ لی تو یہ ساری رعایا ان کے ساتھ ہو جائے گی اور پھر اس سلطنتِ بے آئین میں ٹکڑا کھانے کو نہ ملے گا، البتہ جہاں معاملہ برعکس ہوتا ہے وہاں رنگ ہی کچھ دوسرا ہو جاتا ہے۔ کیوں کہ بیوی ڈرتی ہے کہ اگر اس بھلے مانس نے کوئی دوسرا وزیر مقرر کر لیا تو جینا مشکل ہو جائے گا اور وزراء کا اختلاف رائے سلطنت میں آفت برپا کر دے گا، لیکن یقین مانیے کہ ہمارے گھر میں اس اصول کے برسرِ کار آنے کی وجہ باقی نہیں رہی تھی اور وجہ اس لیے باقی نہیں رہی تھی

بقیہ مضمون ص :- ہر ماں کو اس بات کا بہت ہی لحاظ رکھنا چاہیے کہ جب وہ اپنے بچے کو کسی کام سے روکتی ہو تو اس کی خرابی اس کے ذہن نشین کر دے۔ اصول اور ضابطہ کی سخت پابندی جب کہ بچے کو یہ معلوم ہی نہ ہو کہ کیوں ایسا کیا جا رہا ہے، بچے کے دل میں بغاوت کی تحریک پیدا کرتی ہے اور چوں کہ سبب بتائے بغیر کسی کام سے روکنا درحقیقت ایک نامنصفانہ طرزِ عمل ہے اس لیے بچہ سماج کا دشمن اور آدم بیزار ہو جاتا ہے۔ والیٹر کا اصول موضوعہ کہ "باہم ایک دوسرے کو سمجھ جانے کی تکمیل ہی محبت کی تکمیل ہوتی ہے" بچوں کی تربیت کے متعلق بھی بہت ہی صحیح اصول ہے ✦

کہ اس کمترین کا وہ زمانہ بیوی کی دوا درمن میں گزر چکا تھا جب سلطنت کو دو وزیروں کے ذریعہ چلانے کا خیال پیدا ہوتا ہے اور ہو سکتا ہے اس لیے ہم نے ارادہ کرلیا کہ اب بہت گئی تھوڑی رہی ہے۔ اس کو بھی کسی طرح بڑی بی کے ساتھ رہ کر کشتم پشتم گزار دو۔

الغرض کئی برس یوں ہی نکل گئے۔ ایک دن میں دفتر سے آکر بیٹھا ہی تھا کہ ہماری بیگم صاحبہ کچھ شرماتی ہوئی آئیں اور میرے پاس بیٹھ گئیں۔ آپ کچھ کہنا چاہتی ہیں مگر جھینپتی جاتی ہیں آخر بڑی ہمت کرکے ذرا نیچی آواز میں کہا۔ "اجی ایک بات کہوں" میں نے کہا "تمھیں کہنے سے کس نے روکا ہے، ایک نہیں سو باتیں کہو، مگر آج آپ کچھ جھینپی جھینپی سی کیوں ہیں؟" کہنے لگیں "میں اُمید سے ہوں"

یقین مانیے میں بالکل نہیں سمجھا کہ اس موقع پر "اُمید سے ہوں" کے کیا معنی ہیں؟ اور ہو سکتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ کسی زمانہ میں پڑھا ضرور تھا کہ "اُمید سے ہونا" حمل سے ہونے کے معنی رکھتا ہے۔ لیکن اول تو یہ فقرہ ہماری بیوی صاحبہ نے کہا تھا جن کا "اُمید سے ہونا" ایک خلافِ اُمید واقعہ تھا۔ دوسرے اُمید میرے سالے کا نام بھی تھا۔ خیال ہوا کہ شاید یہ گفتگو ان ہی حضرت سے متعلق ہو نیز یہ کہ اگر یہ واقعہ خود ان سے متعلق تھا تو اس عمر کی عورت کو ایسی معمولی بات کہنے میں شرمانے کی کیا وجہ ہو سکتی تھی۔ بہرحال میں نے ان سے کہا کہ ذرا وضاحت فرما دی جائے تو مناسب ہے۔ پھر کچھ شرما کر کہنے لگیں:-

"کیوں ننھا بچہ بنتے ہو تم کو یہ بھی معلوم نہیں کہ اُمید سے ہوں!"

اُس وقت میں ذرا سمجھا۔ مگر اس واقعہ کو کسی طرح بھی اپنی بیگم صاحبہ سے متعلق نہ کرسکا اس لیے میں نے کہا:-

"پیٹ سے ہو تو ہونے دو، ہماری اور تمھاری جوتی سے۔ جیسا کیا ہے ویسا بھگتے گی" اس پر اُنھوں نے اس زور سے نوچ" کی کہ میں اچھل پڑا۔ اور کہا "آخر ان پہیلیوں کے بوجھوانے سے فائدہ؟ صاف کیوں نہیں کہتیں کیا اُمید کی بیوی پیٹ سے ہے یا پی ہمسائی کی بیٹی؟"

اُنھوں نے ذرا شرما کر کہا، "میں"

یقین مانیے اگر کوئی بم کا گولہ ٹھیک میری چندیا پر گرتا تو اتنا جھٹکا نہ پڑتا جتنا اس "میں" سے پڑا۔ میں بیٹھا لکھتا تھا قلم خودبخود ہاتھ سے گر پڑا اور میں نے ٹھوڑی کو مٹھی میں بڑے زور سے دبا کر کہا، "کیا ارشاد ہوا، کیا آپ اُمید سے ہیں؟ بس جانے بھی دو، اتنا جھوٹ بولنے سے فائدہ۔"

کہنے لگیں، "نہیں میں سچ کہتی ہوں۔"

میں نے کہا "میں نہیں مانتا تمھارے کبھی پہلے کوئی بال بچہ ہوا ہے؟ جو تمھیں معلوم ہو کہ پیٹ سے ہونا کس کو کہتے ہیں؟"

کہنے لگیں، "واہ! یہ بھی خوب ہوئی، خاندان میں سینکڑوں بچے میرے سامنے ہو چکے ہیں مجھے اتنا بھی معلوم نہیں کہ آثار کیا ہوتے ہیں۔"

میں نے کہا، "اب جو تمھاری عمر ہے اس میں وہی شکل ہو جاتی ہے جو اُمید سے ہونے میں ہوتی ہے، جاؤ جاؤ اپنا کام کرو خواہ مخواہ کیوں جھوٹوں میں اپنی ہنسی اڑواتی ہو، قسم خدا کی اگر تمھارا یہ وہم نہیں گیا تو خاندان بھر میں نکو ہو جاؤ گی، اور ہر شخص تمھیں دیکھ کر اپنے پیٹ پر ہاتھ پھیرا کرے گا۔"

کہنے لگیں، "آخر تم مجھے جھوٹا کیوں سمجھتے ہو؟ اللہ کی دین ہے جب نہ دیا اب دیا۔ میں نے مسیتی دائی کو آج بلایا تھا اُس کا بھی یہی خیال ہے کہ ... ..." یہ کہہ کر اُنھوں نے گردن جھکالی اور پھر مسکرا کر میرے پاس سے اُٹھ گئیں۔

اب جناب آپ ہی غور فرمائیے کہ اس خبر وحشت اثر کا مجھ پر کیا اثر نہ ہوا ہوگا۔ فرض کرلیجیے کہ چالیس پینتالیس برس کی بیوی پیٹ سے ہیں اور اس بیماری کا یہ پہلا حملہ ہے، ایسی صورت میں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس سن میں یہ اس جھٹکے کو سہہ بھی سکیں گی یا نہیں اور فرض کیجیے کہ سہہ بھی گئیں تو سوال یہ ہے کہ لڑکا ہوگا یا لڑکی اور فرض کیجیے کہ وہ ہوا بھی یا ہوئی بھی تو سوال یہ ہے کہ اس بڑھاپے کی اولاد میں اتنی سکت بھی ہوگی کہ وہ جی سکے اور فرض کیجیے کہ وہ جیا بھی یا جی بھی تو سوال یہ ہے کہ ہم اس وقت تک رہ بھی سکیں گے جب تک وہ لڑکا پڑھ لکھ کر کھانے کمانے کے قابل ہو جائے یا وہ صاحبزادی صاحبہ جوان ہو کر "سپردم بتو مایۂ خویش را" بن سکیں۔

قصہ مختصر یہ کہ بیگم صاحبہ کی اس "میں" نے لفظ "کن" کی طرح خیالات کی ایک نئی دنیا قائم کردی، مایوسی نے ہم دونوں کا اتنا دل توڑ دیا تھا کہ اس "چھپّر پھاڑ" دولت کا یقین ہی نہیں آتا تھا۔ لیکن جب کئی ایسی دائیوں اور ڈاکٹرنیوں نے تصدیق کردی جن کو میری بیوی سے مخالفت کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ہو سکتی تھی۔ اس وقت بات پکی ہوگئی اور مجھے اور میری بیوی کو یقین ہوگیا کہ ہم

دونوں عنقریب کسی مرد یا عورت کے ماں باپ بننے والے ہیں۔

اس واردات کے اطمینان کے بعد ہم میں اور ہماری بیوی میں دونوں تک کچھ کھچا کھچی رہی۔ وجہ اختلاف وہی پیدا ہونے والی چیز تھی۔ میں کہتا تھا کہ بیٹا ہو تو اچھا۔ بیوی کہتی تھیں کہ بیٹی ہو تو اچھا۔ میری یہ حجت تھی کہ "بیٹا ہو گا تو جائداد کا وارث ہو گا، ہم نے اپنی محنت سے جو کچھ پیدا کیا ہے وہ ٹھکانے لگے گا۔"

بیوی فرماتی تھیں کہ بیٹی ہوگی تو ہوا کی طرح بڑھے گی، آج اتنی ہے کل اتنی ہوگی پرسوں اتنی ہو جائے گی، کم سے کم مرنے سے پہلے ہم اس کا سہرا تو دیکھ لیں گے۔ غرض کوئی دن نہ جاتا ہوگا جو اس مضمون پر کچھ کشمکش نہ ہو جاتی ہو۔

زمانہ جس تیزی سے گزرتا ہے وہ سب ہی کو معلوم ہے ایک مہینہ گیا، دو مہینے گئے، تین مہینے گئے اور تلی کے ساتھ ہی ادع اور ع کا وظیفہ دن رات پڑھا جانے لگا، یہ بھی آخر کہاں تک، ہوتے ہوتے ساتواں مہینہ لگ گیا۔ ہماری بیوی کو اگر رنج تھا تو یہی تھا کہ اب خاندان کے بڑے بوڑھوں میں کوئی ایسا نہ رہا جو اس عمر میں ان کی گود بھرتا، کوئی ایسا نہ رہا جو تشریف لانے والے بزرگوار کے کپڑے سیتا، نہالچے اور تکئیاں تیار کرتا، کوئی چھوٹا موٹا زیور بنواتا۔ غرض جدھر نظر ڈالتے میدان صاف پاتے۔ آخر خود ہونے والی زچہ ہی نے یہ دو مردوں کا کام اپنے ذمے لیا اور چھپا چھپ کپڑے سلنے اور زیور بننے لگے۔

خیر کپڑوں کی حد تک تو مجھے بھی کچھ اعتراض نہ تھا کیوں کہ لڑکی ہو یا لڑکا، دونوں کے کپڑے ایک ہی طرح کے ہوتے ہیں مگر زیوروں کے معاملہ میں میری رائے بیگم صاحبہ سے ذرا مختلف تھی۔ فرض کیجیے کہ ان کے ہاں لڑکا ہوا تو ایسی صورت میں یہ زیور کہاں جائیں گے اور حالت یہ ہے کہ زیور بنواؤ تو سو روپے میں بنے اور نکالو تو پچیس روپے میں جائے۔

ہماری بیگم صاحبہ ایک حجت قائم کرتی تھیں مگر مجھے اس سے اتفاق نہیں تھا وہ کہتی تھیں کہ "اچھا سمجھو کہ اب کے لڑکا ہوا زیور رکھے رہیں گے اس کے بعد انشاء اللہ لڑکی ہوگی یہ اس کے کام آئیں گے۔"

میں تو کیا آپ ہی ذرا انصاف کیجیے کہ اس حجت میں کوئی قوت ہے جس عورت کے ہاں پورے چھتیس برس تک لڑکا لڑکی ہونا تو در کنار رہا ہے کا بچہ نہ ہوا ہو اس کا صرف ایک دفعہ اُمید سے ہو جانے کے بعد یہ سمجھ لینا کہ دنیا کی آبادی میں اضافہ کرنے کا تحفہ آئندہ بھی کو ملنے والا ہے کس حد تک صحیح ہو سکتا ہے۔ مگر بھئی بات یہ ہے کہ اولاد ہونے یا کم سے کم اولاد ہونے کی توقع ہو جانے کی خوشی ایسی ہوتی ہے کہ ایسی چھوٹی چھوٹی خانہ جنگیوں سے اس پر کوئی اثر نہیں پڑتا، اور بڑھاپے میں پہلا باپ بننا یا بننے کا متوقع ہونا انسان کے دماغ کے توازن کو بگاڑ دیتا ہے۔

اب کیا تھا بیوی کا پیٹ بس سے دن بدن کچھ بڑھتی ہی گئیں اتنی بڑھیں کہ ایک دن میں نے جل کر کہا کہ "بیوی میں بھی تو سنوں آخر تمہارا ارادہ کیا ہے، کیا کوئی پالا پوسا بچہ جننا چاہتی ہو؟" یہ سن کر وہ تو بگڑ ہی گئیں اور کہنے لگیں، "تمہیں ایسی فال زبان سے نکالتے وہم نہیں آتا جو بوجھ ہے مجھ ہی پر تو ہے تم کیوں بلبلائے جاتے ہو"

ہوتے ہوتے ان کا گھیر پھیر ایسا بڑھا کہ چلنا پھرنا مشکل ہو گیا، پاؤں پر ورم آ گیا، سانس لینے میں دقت ہونے لگی اور خدا کی عنایت سے نواں مہینہ لگ ہی گیا۔ اب کیا تھا ذرا کچھ پیٹ میں گڑبڑ ہوئی یا بچہ نے پھیر لیا اور بیگم صاحبہ پلنگ پر دراز ہو گئیں تھوڑی دیر میں یہ درد کم ہوا اور بات کل پر جا پڑی اور ہم بھی مایوس ہو کر دفتر چلے گئے۔

آخر یہ دھوکہ بازی کب تک چلتی ایک دن وہ آ ہی گیا کہ ان کو سچ مچ درد شروع ہوئے۔ دردوں کا شروع ہونا تھا کہ انھوں نے غل مچا کر سارے محلہ میں منادی کر دی کہ اب اس گھر کی بیوی بچہ کی ماں بننے پر پوری طرح تیار اور آمادہ ہیں۔ لیکن بڑھاپے کی لاج رکھنے کے لیے انھوں کسی کو نہیں بلایا، جانتی تھیں کہ اگر ایک کو بھی اطلاع دی تو یہ بن کوڑی بن پیسہ کا تماشہ دیکھنے سارا کنبہ الٹ آئے گا۔ ہاں یہ کیا کہ پہلے تو ایک کھوسٹ دائی کو بلوایا لیکن آدھ گھنٹہ کے بعد ہی اس کو ناکافی سمجھا گیا، ڈاکٹرنی بلائی گئی۔ اس نے اپنی مدد کے لیے اپنی ڈاکٹر بہن کو بلا لیا، ان دونوں نے مل کر یہ صلاح کی کہ کسی بڑے ڈاکٹر کا بلا لینا بھی اچھا ہے، ان کے کہنے کے بندھے ایک ڈاکٹر صاحب بھی آ گئے اس کے بعد ان تینوں کی رائے ہوئی کہ ڈاکٹر بھوز گاؤں کا بھی آ جانا مناسب ہے۔ کیوں کہ پہلی زچگی ہے اور زچہ کی عمر زیادہ ہے یہ بھی آ گئے اور اپنے ساتھ ڈاکٹر سیفی کو بھی لائے۔ الغرض اتنے ڈاکٹر اور ڈاکٹرنیاں آئیں کہ تھوڑی دیر میں ہمارا گھر جنرل ہاسپٹل بن گیا۔ خیر بیوی کو تو درد لگ ہی رہے تھے مگر مجھ کو بھی ان سے کچھ کم درد نہیں تھے کوئی تو دست آ گئے اور ٹانگیں ادھر سے اُدھر اور اُدھر سے ادھر

پھرتے پھرتے شل ہوگئیں۔

جو کوئی ڈاکٹرنی اندر کے کمرے میں سے آتی اس سے پوچھتا "کہو کیا حال ہے کب تک بچہ ہو جائے گا" وہ یہی جواب دیتیں "ہو جائے گا آپ گھبراتے کیوں ہیں"

لیجیے سُنا آپ نے ان کا جواب، یہاں تو بیوی کی جان کے لالے پڑے ہیں۔ ان کی چیخوں سے دل بیٹھا جا رہا ہے اور یہ بی صاحبہ فرماتی ہیں، "گھبراتے کیوں ہو، ہو جائے گا"

طبیعت تو اس وقت بے قابو ہو جاتی تھی جب ان ڈاکٹرنیوں میں سے کوئی آکر کسی ڈاکٹر سے کھسر پھسر کرتی تھی اور مزہ یہ ہے کہ جب میں پوچھتا تھا کہ کیا بات ہے تو جواب ملتا تھا "کچھ نہیں"

غرض اسی گڑبڑ میں ایک رات اور ایک دن گزر گیا۔ دوسرے دن رات کے کوئی دس بجے ہوں گے کہ اس اندر باہر کی آمد و رفت میں بہت تیزی آگئی، میں سمجھا کہ اب معاملہ بس اب[1] دو چار ہو گیا ہے لیکن میری اس اُمید کو ڈاکٹر سیفٹی نے یہ کہہ کر خاک میں ملا دیا کہ "بچہ پایل ہے نہ جنگی ذرا مشکل سے ہوگی اور شاید بے ہوش کر کے آلوں سے نکالنا پڑے" میں نے کہا:-

"ڈاکٹر صاحب خواہ کچھ بھی کیجیے مگر میری بیوی کی جان بچا لیجیے، میں دہلا یا اس زچگی سے ہم دونوں بغیر بچے ہی کے اچھے تھے"

ڈاکٹر صاحب نے پھر وہی بے ہودہ فقرہ کہا "آپ گھبراتے کیوں ہیں"۔ لیجیے ان کی سُنیے، ہماری بیوی کی تو جان پر بنی ہے اور یہ حضرت بڑے ٹھنڈے دل سے فرما رہے ہیں کہ "آپ گھبراتے کیوں ہیں"۔ ان کی بیوی پر اگر یہ گزر رہی ہوتی تو حقیقت معلوم ہوتی۔

اتنے میں اندر سے دائی نے آکر کہا کہ "چلیے بیگم صاحب آپ کو بلاتی ہیں"

ایسی خطرناک جگہ جانے کی ہمت کرنا کوئی آسان کام نہیں ہے وہ تو کہو کہ میں بچپن ہی سے کچھ مضبوط دل والا ہوں جو ذرا ڈرتے ڈرتے کمرہ میں چلا گیا، دیکھتا کیا ہوں کہ بیگم پلنگ پر لوٹ رہی ہیں اور ہائے ہائے کے نعرے مار رہی ہیں۔

مجھے دیکھ کر ان کی آواز کچھ اور اونچی ہوگئی اور لوٹنے میں بہت تیزی آگئی۔ میں پٹی کے پاس آکر دل بیٹھ گیا، کچھ تسلی دینا چاہتا تھا کہ اُنھوں نے میرے کندھوں پر اپنے دونوں ہاتھ رکھ کر اس زور سے "ہائے مری" کہا کہ وہ تو وہ خود میرے آنسو نکل آئے۔

اس کے بعد اُنھوں نے اس نمونہ کی باتیں کیں جو مرنے سے ذرا پہلے کی جاتی ہیں اور عرف عام میں وصیت کہلاتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر ہمارے بچے بالے ہوتے تو وصیت کا رنگ یہ ہوتا کہ "ان بچوں کی خبرگیری کرنا، ان کو تکلیف نہ دینا، میری ننھی کا دل بہت چھوٹا ہے اس کا دل نہ دکھانا، ننھے پر تم بہت خفا ہوتے ہو میرے بعد خدا کے لیے ایسا نہ کرنا اس کا ٹوٹا ہوا دل اور ٹوٹ جائے گا اور دیکھنا خدا کے لیے ان بچوں پر سوتیلی ماں نہ لانا وہ ان کو ستائے گی اور میری روح قبر میں بے قرار ہوگی" لیکن ہم بال بچوں کی مصیبت سے آزاد تھے۔ اس لیے ہماری بیگم صاحبہ کی گفتگو ذرا دوسرے نمونہ کی تھی۔ ان کا اصرار تھا کہ "میرے مرنے کے بعد ہی دوسری شادی کر لینا، گھر میں کوئی نہ رہا تو تمھیں تکلیف ہوگی اور تمھیں تکلیف ہوئی تو میری روح بھی بے چین رہے گی"

غرض پریشان کرنے اور رونے رُلانے کی جتنی شکلیں ہو سکتی تھیں وہ اُنھوں نے رو رو کر اور بیچ بیچ میں ہائے ہائے کے گنڈے ڈال ڈال کر سب پوری کر دیں، جب رقت کا یہ سین کچھ حد سے زیادہ بڑھنے لگا تو ایک ڈاکٹرنی نے آکر مجھے زبردستی پلنگ کے پاس سے اُٹھایا گھسیٹ کر کمرے کے باہر کیا اور شاید میری بیوی کو سمجھایا بجھایا کیوں کہ ہائے ہائے کے ساتھ ہچکیوں کے جو سُر تھے وہ بند ہو گئے، کمرے سے باہر نکلنے کے بعد میری بس وہی حالت ہو گئی جو میدانِ جنگ کو دیکھنے کے بعد کسی کمزور دل سپاہی کی ہو جاتی ہے۔ اور یہ کمزوری اس طرح رفع کی جاتی ہے کہ جس جس طرح اور جس جس پہلو سے ممکن ہو دعا مانگی جائے۔ اب رہا یہ امر کہ دعا کے الفاظ صحیح نکلتے ہیں یا غلط تو اس کا حال خدا ہی بہتر جانتا ہے۔ ہم نے بھی یہی پُرانا اور آزمودہ طریقہ کار اختیار کیا۔ جب کمرے کی آوازیں تیز ہو جاتی تھیں اُس وقت وظیفہ میں بھی تیزی آجاتی تھی اور جب دھیمی پڑ جاتی تھیں تو وظیفہ بھی ذرا مدھم ہو جاتا تھا۔

اب ڈاکٹروں میں یہ بحث شروع ہوئی کہ درد بڑھانے کے لیے پچکاری دینی مناسب ہے یا نہیں یہ کچھ عجیب بات ہے

---

[1] خدا مغفرت کرے، میرے ایک دوست تفضل حسین تھے، وہ اکثر ایسے فقرے بولا کرتے تھے "دو چار ہاتھ جب کہ لب بام رہ گیا"، کو اُنھوں نے مختصر کر کے "لب دو چار" کر دیا تھا۔ میں اُن کا یہ فقرہ بولنے میں تو کیا اکثر لکھنے میں بھی استعمال کرتا ہوں ۱۲

کہ جو شخص زیادہ تعلیم یافتہ ہوتا ہے وہ اپنے سے کم پڑھے لکھے شخص کی بات ماننا اپنی توہین سمجھتا ہے اور جو کم تعلیم یافتہ ہوتا ہے وہ سمجھتا ہے کہ یہ دوسرے صاحب اپنی تعلیم کا دباؤ مجھ پر ڈال رہے ہیں ان سے دبنا گویا اپنی نظروں میں خود اپنے آپ کو ذلیل کرنا ہے یہی صورت یہاں بھی پیش آئی اور بحث طول پکڑ گئی۔ ابھی ان لوگوں میں یہ بحث جتی ہو رہی تھی کہ اندر کے کمرے سے اس زور کی چیخ آئی کہ ہم نے بلا سوچے سمجھے اِنَّا لِلّٰہ پڑھ لی۔ ساتھ ہی ایک ڈاکٹرنی صاحبہ اندر سے تشریف لائیں اور کہا کہ "اب پچکاری کی ضرورت نہیں ہے" جس کے معنی یہ ہوئے کہ جن کو پچکاری دی جا رہی تھی وہ ختم ہو گئیں۔ یہ سوچ کر میں نے بھی ایک چیخ ماری اور دھاڑیں مار مار کر رونے لگا۔

میری یہ حالت دیکھ کر ڈاکٹر سیفٹی میرے پاس آئے اور کہا، "مسٹر تم کیوں روتا ہے بیگم صاحب کے اب بچہ ہوگا" میں نے بسور کر کہا، "وہ تو مر گئیں" کہنے لگے "نو۔ نو۔ ابھی جینا سکتا ہے" مجھے ان کی بات کا یقین نہیں آتا تھا، مگر جب دوسرے ڈاکٹروں نے بھی اس کی تصدیق کی اس وقت کہیں جا کر کچھ اطمینان ہوا اور ان ہی کے کہنے سے میں زنانہ کمرے کے دروازہ سے کان لگا کر کھڑا ہو گیا۔ پہلے تو ڈاکٹرنیوں کی آوازوں میں بیوی کی آواز سنائی نہیں دی لیکن تھوڑی دیر کے بعد ان کی اونھ اونھ بھی سنائی دینے لگی ابھی پوری طرح اطمینان کا سانس نہیں لیا تھا کہ بیوی نے زبردست چیخوں پر چیخیں مارنی شروع کیں۔ بھلا اس حالت میں مجھ سے دروازہ پر کیا لٹکا جاتا۔ بھاگا بہت بری طرح اور برآمدہ میں ٹہل ٹہل کر وظیفے پڑھنے شروع کر دیئے چیخوں کی رفتار تیزی اور بلندی برابر بڑھتی چلی جا رہی تھی، آخر ایک اس زور کی چیخ آئی کہ تمام گھر ہل گیا اور اس کے ساتھ ہی ایک ڈاکٹرنی صاحبہ ملتی ہوئی کمرہ سے نکلیں اور میرے پاس آکر کہنے لگیں، "مبارک ہو بچہ ہوا"

میں نے کہا، "لڑکا یا لڑکی؟" جواب ملا یہ ابھی نہیں بتایا جا سکتا۔

اب ذرا میرے سوال اور ان کے جواب پر منطقی پہلو پر غور کیجیے یا تو میری یہ حالت تھی کہ ڈاکٹروں کی خوشامد کر رہا تھا کہ بچہ جائے جہنم میں کسی طرح میری بیوی کی جان بچاؤ یا اب جو یہ مشکل آسان ہوئی تو یہ فکر پڑی کہ لڑکا ہوا یا لڑکی، اور ساری مصیبتوں کو بھول کر جنسی اختلاف کے مسئلہ کو حل کرنے کی سوجھی۔ ڈاکٹرنی نے جو جواب دیا وہ مشاہدۂ انسانی کے بالکل خلاف تھا، اس امر کا تصفیہ کرنے میں کہ جو بچہ پیدا ہوا ہے لڑکی ہے یا لڑکا، کوئی دقت پیش آسکتی ہے مگر وہ جو کہو کہ ان اہل فن کو اپنی قابلیت کا سکہ بٹھانے کا یہی موقع ہوتا ہے بٹھا گئے، ادھر ڈاکٹرنی پھر اندر گئی اور ادھر میں نے شکرانہ کے دو نفل پڑھنے کے لیے جانماز بچھائی، لیکن یہ دونوں نفل اتنی جلد ختم ہو گئے کہ مجھے خود تعجب ہوتا تھا اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی خیال آتا تھا کہ شاید ایک ہی رکعت بعد سلام پھیر دیا۔ خیر اللہ میاں تو انسان کی نیت دیکھتے ہیں یہ تھوڑی گنتے ہیں کہ اس نے کتنی رکعتیں پڑھیں، زنا زن پڑھیں یا طوطے کی طرح اوداں پر چل کر۔

لیجیے ہم بھی بچہ والے ہو گئے، ابھی یہاں مبارک بادیاں چل رہی تھیں کہ دائی نے آکر ڈاکٹر بھوڑ گاؤں کے کان میں کچھ کہا۔ انھوں نے ڈاکٹر سیفٹی سے کچھ کانا پھوسی کی۔ اور ڈاکٹر سیفٹی نے مجھ سے آکر کہا کہ "ایک اور آنا مانگتا ہے"

اب میں بھی دیکھوں کہ وہ ایسے کون بوجھ بجھکڑ ہیں جو ڈاکٹر سیفٹی کے اس فقرہ کو سمجھ سکیں۔ میں نے بلا سوچے سمجھے الحمد کر دی۔ مگر اس کے ساتھ ہی اندر کے کمرے کی گڑبڑ اور بیوی صاحبہ کی مکرر اور مستقل چیخوں نے اس فقرہ کے معنی کھول دیئے کہ ایک اور صاحب تشریف لانے والے ہیں۔ بعض دفعہ عالم بالا والے بھی دعاؤں کے سمجھنے میں کچھ غلطی کر جاتے ہیں۔ یہ مزدور ہے کہ میں لڑکے کی دعا مانگتا تھا اور ہماری بیگم صاحبہ لڑکی کی، لیکن اس کے یہ معنی تو ہرگز نہیں تھے کہ دونوں کی دعائیں ایک ساتھ قبول کی جائیں اور ایک کے بجائے دو بچے عنایت ہوں مگر کیا کیا جائے جب دونوں دعائیں قبول ہو چکی تھیں تو ان کا اثر ظاہر ہوئے بغیر تھوڑی رہ سکتا تھا، غرض پھر رونے کا وہی شور و غل اندر ٹہلنے اور وظیفہ پڑھنے کا زور باہر ہونے لگا۔

خدا خدا کر کے یہ دوسری مشکل بھی آسان ہوئی اور ہم سمجھے کہ چلو گنگا نہا لیے، اس کو کچھ دیر نہ گزری تھی کہ ابکائیوں کا سلسلہ بیوی صاحبہ نے لگا دیا۔ مجھے ڈر ہوا کہ کہیں تیسرے صاحب تو تشریف نہیں لا رہے ہیں۔ مگر جب یہ معلوم ہوا کہ آنول نکالنے کے لیے چوٹی کے بال منہ میں ڈال کر یہ ابکائیاں لوائی جا رہی ہیں اس وقت پریشانی رفع ہوئی۔

غرض اسی گڑبڑ میں صبح ہو گئی۔ ڈاکٹر اپنی اپنی فیس لے کر رخصت ہوئے، ڈاکٹرنیوں نے دونوں بچوں کو نہلا دھلا زچہ کے دونوں پہلوؤں میں لٹا دیا، باہر آکر مجھے مبارک باد دی، فیسیں لیں اور خدا حافظ کہا، اب گھر میں ہماری بیوی اور ایک کھوسٹ دائی

رہ گئے۔

تھوڑی دیر میں اُس نے آکر کہا، "میاں آیئے بچوں کے کان میں اذان دیدیجیے" یہ ذرا ٹیڑھی کھیر تھی اوّل تو کبھی اذان دی ہی نہیں تھی، دوسرے یہ کہ بچے کے کان میں اذان دیتے کسی کو سنا بھی نہیں تھا اور سب سے زیادہ مشکل یہ تھی کہ اذان دی جائے تو آواز کو کس درجہ تک بلند کیا جائے۔ لیکن دقت یہ آن پڑی تھی کہ گھر میں ہمارے سوا کوئی اور مرد بھی نہ تھا، اس لیے ہم ہی بسم اللہ کہہ کر اذان دینے کو تیار ہو گئے۔ اندر گئے بیوی دو شالہ تلے نمبی لمبی پڑی تھیں۔ مجھے دیکھ کر کچھ شرما گئیں، اور آنکھیں بند کر لیں، میں نے کہا واہ بیوی واہ یا تو اتنی ٹھس تھیں کہ ایک بچہ بھی دینا گوارا نہ تھا یا اب دو دو کی مین لگا دی ہے، اگر یہی دو اور دو چار اور دو چھ کا سلسلہ چلا تو پھر تمہارا اور میرا اللہ ہی مالک ہے، بس اب ایک بات کرو اول تو بچے کے لیے دعا ہی نہ مانگو اور اگر مانگو تو پہلے مجھ سے کہہ دیا کرو تاکہ ایسا نہ ہو کہ میں بھی دعا مانگوں اور پھر اس کی منظوری میں کچھ غلط فہمی ہو جائے۔

بیوی منھ سے تو کچھ نہ بولیں ہاں مسکرا کر چپ ہو گئیں۔

آپ نے دیکھا کہ واقعات کے تھوڑے سے اول بدل میں میری اور ان کی حالت میں کتنا فرق آگیا! سچ ہے کہ دل کو اطمینان ہونے کے بعد انسان کو اسی طرح مذاق کی سوجھتی ہے جس طرح پیٹ بھرنے کے بعد شیطانی خیالات نئے نئے رنگ بدل کر دماغ میں چکر کھانے لگتے ہیں، خیر کچھ بھی ہو۔ ہم میاں بیوی نے مل کر یہ تو ثابت کر دیا کہ ایک اور ایک مل کر چار ہوتے ہیں نہ کہ دو، اور ساتھ ہی میر تقی میر کے اس شعر کا کہ

غم ساتھ ہوا گلی سے اس کی ایک آئے تھے اور دو گئے ہم

اس طرح جواب ہو گیا

بیوی کے ہوئے ہیں جڑواں بچے دو پہلے تھے چار ہو گئے ہم

آج کی تاریخ سے ہم کو کسی قدر یقین ہو گیا کہ ہمارا سلسلہ نسب دنیا کی تاریخ میں کچھ عرصہ تک بظاہر چلنے والا ہے، لڑکے کا تاریخی نام تو میں نے "مشکل در دو خان" رکھ لیا ہے۔ البتہ لڑکی کا نام ٹھیک نہیں بیٹھتا۔ اس لیے دوستوں اور عزیزوں اور خاص کر شعراء صاحبانِ ملک سے دست بستہ عرض پرداز ہوں کہ کوئی مناسب نام تجویز کر کے ممنون و مشکور فرمائیں۔ لیکن اس کا خیال رہے کہ اترسوں عقیقہ ہونے والا ہے اور بقول ہماری بیوی صاحبہ کے "عقیقہ ہی میں نام ڈالنے کا قاعدہ ہے۔" اب یہ نام ڈالنا چہ معنی دارد۔ اس کو وہ سمجھتی ہوں تو سمجھتی ہوں میں تو نہیں سمجھتا۔



معلومات



شیشے کا قلب اور بجلی کی آنکھ

ٹورنٹو یونی ورسٹی (نیو آرلینس) کے طبی اسکول میں ڈاکٹر گرہارڈ کاز نے مصنوعی قلب ایجاد کیا ہے، جو ریسرچ اور تجربات وغیرہ کے کام میں لایا جا رہا ہے۔ یہ قلب شیشے کا ہے۔ لیکن اس کے عمل کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک "برقی آنکھ" یعنی فوٹو الیکٹرک سیل (عکاسی کا برقی خلیہ) استعمال کیا جاتا ہے۔ جب منجمد ہو کے دباؤ سے خون اس آلہ میں داخل کیا جاتا ہے اور وہ شیشے کی نلکی (یعنی مصنوعی قلب) میں دورہ کرتا ہے، تو وہ خون خود بخود رہ رہ کر مختصر وقفوں سے روشنی کی ان شعاعوں کو روکتا ہے جو "فوٹو الیکٹرک سیل" پر ڈالی جاتی ہیں۔ پھر یہی "برقی آنکھ" ایک ایسے برقی والو پر اثر انداز ہوتی ہے جس کے کنٹرول میں ہوا کا دباؤ ہوتا ہے۔ اسی صورت سے اس مصنوعی قلب کا عمل تیز یا سست کیا جاتا ہے۔

سگریٹ سے "کاربن مونو کسائڈ" کا خطرہ

سگریٹ پینے والا انسان جب سانس لیتا ہے تو سگریٹ کے دھوئیں کے ساتھ ہوا میں "کاربن مونو کسائڈ" کا زہر شامل ہو جاتا ہے۔ یہ دریافت لندن کے سینٹ بارتھولومیو اسپتال کے مشہور ڈاکٹر پروفیسر ہیملٹن ہارٹرج کی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ جو لوگ کم تعداد میں سگریٹ پیتے ہیں ان کا سانس بھی اس زہر سے خالی نہیں رہتا۔ اس طرح کے ایک مریض کا معائنہ کرنے کے بعد ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں "کیمبرج کے ایک مشہور سائنسداں کے خون کا میں نے معائنہ کیا۔ وہ ناسازیٔ طبیعت کی شکایت کر رہے تھے اور گزشتہ شب انھوں نے بڑی مقدار میں سگریٹ پیے تھے۔ میں نے صبح کو ان کے خون میں چھ فی صدی کاربن مونو کسائڈ پایا۔ معلوم نہیں رات کو زیادہ سگریٹ پینے کے بعد اس زہر کی کتنی مقدار ان کے خون میں تھی۔"

زیادہ انناس کھائیے

یورپ کے ایک ڈاکٹر کا بیان ہے کہ جس شخص کو بدہضمی کی شکایت ہو اسے انناس کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انناس کے رس میں ایک خمیر ہوتا ہے جو دوسری غذاؤں کو جلد ہضم کر دیتا ہے۔ گوشت کو بھی انناس بہت جلد نرم کر دیتا ہے۔ اس کا امتحان اس طرح کیا جا سکتا ہے کہ گوشت کے ایک ٹکڑے پر انناس کی ایک قاش کاٹ کر رکھ دیجیے۔ تھوڑی دیر کے بعد گوشت کا وہ حصہ جو انناس سے مس ہوا ہے جیلی کی طرح نرم ہو جائے گا۔ لیکن اس سلسلہ میں یہ جاننا چاہیے کہ تازہ انناس استعمال کرنا ہی مفید ہوتا ہے۔ ٹین کے ڈبوں میں جو انناس فروخت ہوتا ہے اس میں ضعف معدہ کو فائدہ پہنچانے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ مریضوں کے لیے انناس کا گودا نہیں بلکہ اس کا رس ہی مفید ہے۔

جراثیم امراض کے متعلق نئی دریافت

ممفس (امریکا) کے متھوڈسٹ اسپتال کے ڈاکٹر ایل۔ اے۔ ڈٹن نے خون کو مسموم بنانے والے مشہور جراثیم "اسٹرپٹوکوکائی" (Streptococci) جو بہت خطرناک امراض کا باعث ہوتے ہیں اور جن کی ساخت ایک زنجیر کی سی ہوتی ہے، یہ دریافت کیا ہے کہ دوسرے "بیکٹیریا" کے ذریعہ سے ان کو اسی طرح ہلاک کیا جا سکتا ہے جس طرح وہ انسانوں کو ہلاک کرتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف کا خیال ہے کہ تقریباً تمام جراثیم امراض ان معنوں میں انسانوں کی طرح ہوتے ہیں کہ وہ خود بھی دوسرے جراثیم کے حملہ سے بیمار پڑ جاتے ہیں اور مر جاتے ہیں اور انسانوں ہی کی طرح وہ بعض جراثیم کے حملہ کا مقابلہ کرنے میں بھی کامیاب ہو جاتے ہیں، جس طرح کہ بعض انسانوں پر متعدی امراض اثر کرتے ہیں اور بعض پر نہیں کرتے۔ وہ کہتے ہیں کہ "بیمار جراثیم" اتنی شر انگیزی اور فتنہ پردازی کا باعث نہیں ہوتے جتنے کہ "تن درست جراثیم" ہوتے ہیں۔

انھوں نے اپنی اس جدید دریافت کا تجربہ اپنے اسپتال میں بہت سے مریضوں پر کیا ہے۔ جب بعض مریضوں کے جراثیم لے کر انھوں نے ان کی پرورش کی تو بعض جراثیم پر دوسرے "جراثیم کش" جراثیم کا کم اثر ہوا اور بعض پر زیادہ۔ یعنی بعض کی تن درستی ان کے اندفاع مرض کا باعث ہوئی اور بعض کی بیماری اور کمزوری ان کی ہلاکت کا سبب بن گئی۔

جرمن مقبوضہ علاقوں میں امراض و اموات

نیشنل اسٹوڈنٹ وائی۔ ایم۔ سی۔ اے کے سکرٹیری مسٹر روبلینڈ الییٹ نے یورپ کا دو ماہ تک دورہ کرنے کے بعد یہ اطلاع دی ہے کہ غذا کی کمی اور خرابی کے باعث ان یوروپین ممالک میں جو جرمنی کے دستِ تصرّف میں آگئے ہیں، بیماری اور ہلاکت کا بازار گرم ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اس وقت یورپ کا اہم ترین مسئلہ "غذا" ہے۔ وہ فرانس میں مسلسل دس روز تک بھوکے رہے حالانکہ ان کے پاس کافی رقم موجود تھی۔ مگر کھانے کی کوئی چیز کہیں نہیں ملتی تھی آخر دس روز کے بعد انھیں تھوڑا سا گوشت اور دودھ نصیب ہوا۔ ان کا بیان ہے کہ اچھی حیاتینی غذاؤں کے فقدان کے باعث لوگوں کی بینائی بھی کمزور ہوتی جا رہی ہے۔ اور تمام جرمن مقبوضہ علاقوں میں بالغوں اور بچوں کی اموات کی تعداد چالیس فی صدی تک بڑھ گئی ہے۔

ملیریا کے جراثیم نے شاعر بنا دیا

یہ سب کو معلوم ہے کہ ملیریا بخار کے جراثیم کی دریافت ہندستان ہی میں سنہ ۱۸۹۷ء میں ہوئی تھی اور اس دریافت کا سہرا مشہور محقق سر رینالڈ راس کے سر تھا۔ ان کے متعلق کہا گیا ہے کہ ان کی دریافت نے دنیا کے ایک تہائی حصہ کو انسانوں کی بود و باش کے لائق بنا دیا۔ کچھ روز ہوئے شہزادہ دیلز نے گرم ممالک کے امراض کے علاج و تحقیقات کے لیے سر رینالڈ راس کے نام پر ایک "راس انسٹی ٹیوٹ" کا پٹنی (انگلستان) میں افتتاح کیا تھا۔ اس موقع پر مسٹر ہنری نونسن نے ایک نظم پیش کی تھی جو خود سر رینالڈ راس نے اپنی دریافت سے مسرور ہو کر کہی تھی جس وقت ملیریا کے جراثیم پر ان کو کامیابی ہوئی، سر رینالڈ راس جنھوں نے کبھی ایک شعر بھی نہیں کہا تھا، اس قدر خوش ہوئے کہ فوراً ایک نظم تصنیف کر ڈالی۔ غالباً قدرت نے یہ نظم ان سے لکھوائی تھی۔ اس کا اردو ترجمہ (نثر میں) سطر بہ سطر مندرجۂ ذیل ہے۔

"آج کے روز خدائے عالم الغیب نے
میرے ہاتھ میں ایک حیرت انگیز چیز رکھ دی ہے
میں خدا کی تعریف کا گیت گاتا ہوں
اُسی کے حکم سے، اسی کے اسرار کو معلوم کرنے کے لیے
میں نے آنکھوں میں اور ہر سانس میں سعی کا جذبہ لیے ہوئے
بہت دنوں تک محنت اور جانفشانی سے کام لیا ہے
آج اے موت جو کروڑوں کو ہلاک کرتی ہے
تیری چالاکیوں کے بیج میرے ہاتھ آگئے ہیں
میں جانتا ہوں کہ یہ چھوٹی سی چیز
لاکھوں آدمیوں کی زندگی کو بچائے گی
اے موت! آج تیرا نیش کہاں ہے؛
اے قبر! آج تیری فاتحیت کہاں ہے؟"

لڑکا ہو یا لڑکی

لندن کے تعلیمی مشاورتی بورڈ کے ایک جلسہ میں جو "سوسائٹی اور حیاتیات" کے مسئلہ پر بحث کرنے کے لیے منعقد ہوا تھا ایک ماہر سائنس نے یہ اطلاع دی کہ مستقبل قریب میں ایسے کیمیائی اجزا تیار ہونے والے ہیں جن کے استعمال سے ہر شخص اپنی مرضی کے مطابق لڑکا یا لڑکی پیدا کر سکے گا۔ یعنی والدین پہلے ہی سے فیصلہ کر سکیں گے کہ ان کے بچے کی جنسی نوعیت کیا ہونی چاہئے سر سیرل مارووڈ نے اس کی تصدیق ان الفاظ میں کی ہے کہ جنگ کے بعد ہم بچوں کی تعداد سے زیادہ ان کے اوصاف کا خیال کریں گے۔

پھل خور جانوروں کی حیرت انگیز قوت

اگرچہ تجربہ نے ماضی بعید میں بھی انجیر، کھجور، انگور، سیب کیلا اور منطقۂ حارّہ کے پپیتے اور اسی قسم کے پھلوں کو پرورش کنندہ اغذیہ کی فہرست میں ایک ممتاز جگہ دی ہوئی تھی لیکن تحقیق علمی کی بنا پر عصر حاضر نے پھلوں کو نہایت ہی اعلیٰ خوراک تسلیم کیا ہے۔

یونانی مزدوروں کی حیرت انگیز جفاکشی جن کی خوراک خشک انجیر، زیتون اور روکھی سوکھی روٹی تھی، صحراء عرب کے باشندوں کی پُر اسرار قوت جن کی خوراک روٹی، کھجور اور چند تازہ سبزیوں پر مشتمل تھی اور جنوبی امریکا کے ربر جمع کرنے والوں کی عجیب و غریب قوتِ کار جن کی بڑی خوراک کیلا تھی، لاریب اس بات پر شاہد ہیں کہ پھل ایک نہایت اعلیٰ خوراک ہے۔

پھلوں میں آسانی سے ہضم ہونے والی شکر کا کافی ذخیرہ موجود ہوتا ہے اس کے ساتھ ان میں مواد لحمیہ کا بھی نہایت نفیس اور قلیل جزو پایا جاتا ہے۔ غالباً پھلوں کے طاقت بخش ہونے کا نہایت اچھا ثبوت ان مکھیوں کے طواف سے ملتا ہے جو پھلوں پر گزر اوقات کرتی ہیں اور بقول ڈاکٹر کاڈوک معمولی حالات میں بھی ایک منٹ میں ۹۰۰۰ سے ۱۳۰۰۰ بار اپنے پروں کو حرکت دیتی ہیں لیکن تھک جانے پر ان کی پرواز میں کمی آجاتی ہے

تاہم یہ امر مسلم ہے کہ یہ مکھیاں دو لاکھ سے تین لاکھ بار پروں کو حرکت دینے کے بعد تھکن محسوس کرتی ہیں۔

دوسرے کیڑے مکوڑوں کی قوت بھی جو پھل یا پھول کھاتے ہیں عموماً اسی قدر ہوتی ہے۔ معلوم رہے کہ معمولی بڑی زرد بابیل کے پر ایک سیکنڈ میں صرف ۶ بار حرکت کرتے ہیں اور شکرے کے پروں کی حرکت ۹۰ بار فی سیکنڈ ہے۔ شہد کی مکھی ۱۶۰ سے ۲۲۰ بار فی سیکنڈ اپنے پروں کو حرکت دیتی ہے۔ گھر کی مکھیاں ۱۶۰ بار فی سیکنڈ اور بڑی مکھی ۳۰ بار فی سیکنڈ پروں کو حرکت دیتی ہے (جس کی وجہ یہ ہے کہ اس کے پچھلے پر اگلے پروں سے پہلے حرکت کرنے لگتے ہیں۔) ان حرکات کی سرعت کا اندازہ کرنے کے لیے ہمیں دوسرے سریع الحرکت حیوانوں کا بھی مطالعہ کرنا چاہیے چناں چہ ایک مشاق انسان اپنی انگلی کو پیانو کے باجے پر ۱۰ بار فی سیکنڈ حرکت دیتا ہے اور اڑنے والے پرندوں کے بازو ۵۰ بار فی سیکنڈ حرکت کرتے ہیں۔ ان اعداد و شمار سے ظاہر ہے کہ پھل خور جانور خواہ وہ کیڑے مکوڑے ہوں یا بڑے جاندار غیر پھل خوروں کی نسبت بہت زیادہ قوت و طاقت کار رکھتے ہیں۔

شارک کا "روغنِ جگر"

جس چیز کو عام اصطلاح میں مچھلی کا تیل یا روغن ماہی کہتے ہیں وہ حقیقت میں "روغن جگر ماہی" ہوا کرتا ہے۔ "کوڈ" مچھلی کے جگر کا تیل جو "کوڈ لیور آئل" کہلاتا ہے بے حد مشہور رہا ہے۔ یہ مچھلی زیادہ تر ناروے کے آس پاس سمندروں میں پائی جاتی ہے۔ اب چوں کہ جنگ کے باعث وہاں کے "روغن ماہی" کی درآمد بہت مشکل ہو گئی ہے اس لیے دوسری مچھلیوں کے جگر کا تیل نکالنے کی نہایت کامیاب کوشش پچھلے دنوں کی گئی اور طبی سائنس نے ان دوسرے تیلوں کی افادی حیثیت بھی ثابت کر دی۔ ایک زمانہ وہ تھا کہ جب کسی ماہی گیر کے جال میں شارک پھنس جاتی تھی تو وہ گھبرا اٹھتا تھا لیکن اب وہ اسے اچھے داموں بیچ سکتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ایک چھوٹے سی شارک (وزنی ۱۵۰۰ پونڈ) کے جگر کا وزن ایک سو پونڈ ہوتا ہے، اور اس کے تیل کی قیمت اس وقت پچاس روپے ہے۔ اگر شارک بڑی جسامت والی ہوتی ہے تو اس کے تیل کی قیمت اس سے دوگنی ہوتی ہے۔ ہندستان میں اس وقت "شارک" کے جگر کے تیل کا سب سے بڑا خریدار "انڈین اسٹورز ڈپارٹمنٹ" ہے جو جنگ کے سلسلہ میں غذائی اور معالجاتی ضرورتوں کے لیے یہ تیل خریدتا ہے۔

"شارک" کے اور "ہیلی بٹ" مچھلی کے تیل کی دریافت اور مقبولیت کی تاریخ بہت دل چسپ ہے۔ اس کی بنیادی حقیقت یہ ہے کہ ہر مچھلی کے جگر میں حیاتین رکھنے والے تیل کی کچھ مقدار ضرور ہوتی ہے اور عام طور پر حیاتین الف اور حیاتین د ہی اس تیل میں پائے جاتے ہیں۔ حیاتین الف طاقت نمو کو ترقی دیتا ہے، دودھ پلانے والی ماؤں کے پستانوں میں دودھ پیدا کرتا ہے اور آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔ سبز پتوں والی ترکاریوں اور مکھن اور گاجر اور خوبانی وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔ حیاتین د سوکھے کے مرض کے لیے اکسیر ہے۔

حیاتینوں کی دریافت سے بہت پہلے روغن جگر ماہی کی غذائی نوعیت اور صحت بخش ماہیت مغربی و مشرقی اطبا کو معلوم تھی لیکن صدیوں سے صرف "کوڈ لیور آئل" ہی طبی اور معالجاتی ضرورتوں کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور سنہ ۱۹۴۰ء تک صرف ناروے ہی وہ ملک تھا جو دنیا کو یہ تیل سپلائی کرتا تھا۔ دوسری مچھلیوں کے جگر کے تیل کا تجربہ نہیں کیا گیا۔

اب سے چند سال پہلے سائنس نے "کوڈ لیور آئل" کے عملی حصولوں کو معلوم کر لیا اور اس میں حیاتین الف اور د کا وجود دریافت کیا۔ بعد کی تحقیقات سے پتہ چلا کہ بعض دوسری مچھلیوں کے جگر کے تیل میں بھی یہ اجزا پائے جاتے ہیں۔

ہیلی بٹ مچھلی کا "داخلہ" چوں کہ تحقیقات کا یہ کام شمالی یورپ میں جاری تھا اس لیے زیادہ تر شمالی سمندر اور بحر اوقیانوس ہی کی مچھلیوں پر نگاہ رکھی گئی۔ ان میں "ہیلی بٹ" مچھلی کے متعلق (جس کا وزن تقریباً ۳۰ پونڈ ہوتا ہے) یہ معلوم کیا گیا کہ اس کے جگر کا تیل "کوڈ" مچھلی کے جگر کے تیل سے بیس گنا زیادہ طاقت ور ہوتا ہے۔ ہندستانی بازاروں میں "ہیلی بٹ لیور آئل" سنہ ۱۹۳۰ء کے بعد آنے لگا۔

ہندوستانی ساحلوں کی "شارک" اس اثنا میں جب کہ شمالی یورپ میں دوسری مچھلیوں کے تیل کے متعلق تحقیقات کا کام جاری تھا، کسی کو یہ خبر نہ تھی کہ ہندستان کے ساحلوں کا چکر لگانے والے شارک، "سورڈ فش" اور ڈرے مچھلیوں اور دوسرے آبی جانوروں کے جگر میں ایسا تیل ہوتا ہے جو ناروے کی "کوڈ" مچھلی کے جگر کے تیل سے دس گنے سے لے کر ۱۵۲ گنے تک زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ مزید برآں چوں کہ ان کی جسامت بھی بہت زیادہ ہوتی ہے، اس لیے ان کے تیل کی مقدار بھی کثیر ہوتی ہے۔

اب معلوم ہوا ہے کہ شمالی امریکا میں بھی یہ کام شروع کر دیا

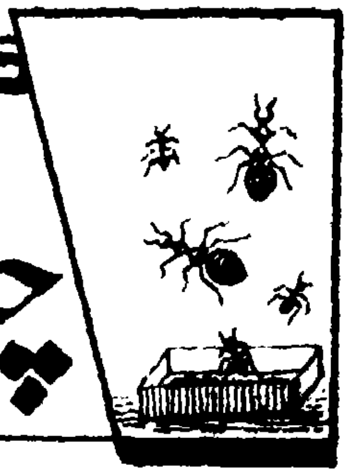
گیا ہے' اور وہاں کی شارک مچھلیاں ۴۰ روپے فی ٹن کے حساب سے تیل نکالنے والے تاجروں کے ہاتھ فروخت کی جاتی ہیں۔ ناروے پر نازیوں کے قبضہ سے کچھ دن پہلے ہی "نیوٹریشن ریسیرچ انسٹی ٹیوٹ" کونور، کے ڈاکٹر ڈبلو۔ ایل۔ ایکرائیڈ نے اپنی توجہ ہندستانی ساحل کی "شارک" کی طرف مبذول کی تھی اور اُنھوں نے "امپیریل کونسل آف ایگریکلچرل ریسیرچ" کے محکمہ "فشریز" کو بتایا تھا کہ جب ناروے کے تیل کی درآمد روز بروز مشکل تر ہوتی جا رہی ہے تو "شارک" کے تیل کی تحقیقات ہونی چاہیے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ بمبئی گورنمنٹ کے انڈسٹریز ڈپارٹمنٹ نے ستمبر ۱۹۴۰ء میں یہ کوشش کی کہ حیاتینوں کو ضائع کیے بغیر "شارک" کے جگر کا تیل نکالا جائے یہ کوشش ایک آلہ کے ذریعہ کامیاب ہوگئی اور رتناگری جیتاپور اور شرودا کے مقامی ماہی گیروں کو یہ ترکیب بتادی گئی اور سنہ ۴۱-۱۹۴۰ء کے دوران میں چارسو گیلن تیل حاصل کرلیا گیا۔

طبی اہمیت "شارک" کا خام تیل ان مرکزوں سے بمبئی بھیجا جاتا ہے، جہاں انڈسٹریز ڈپارٹمنٹ اس کو صاف کرتا ہے اور اس کے حیاتین ا کی مقدار کو جانچتا ہے۔ یہ بھی ضرور ہے کہ اس کے استعمال سے پہلے اس میں مونگ پھلی کا تیل بھی ملا دیا جائے اس کی طبی اہمیت مندرجۂ ذیل تجربات سے ظاہر ہے۔ ناروے کے "کوڈلیور آئل" میں فی گرام حیاتین ا کی ۱۰۰۰ "اکائیاں" پائی گئی ہیں۔ لیکن بمبئی میں "شارک" کے جگر کا جو تیل نکالا گیا ہے اس کا ۱۰۰ گیلن تیل طاقت میں چار ہزار گیلن "کوڈلیور آئل" کے برابر ہوتا ہے۔ مدراس کے محکمہ "فشریز" نے بھی ہندستانی مچھلیوں کے جگر کے تیل کے متعلق تحقیقات شروع کردی ہے۔ بمبئی میں بعض بڑی "شارکوں" کا تیل حیرت انگیز طور پر طاقت ور پایا گیا ہے۔ بمبئی کے ماہی گیر تمام اقسام کی شارکوں کو صرف ایک مشترک نام "موشی" سے جانتے ہیں۔ مگر جسے "کارکیریس شارک" کہتے ہیں اس میں حیاتین "ا" کی مقدار ۲۶۹۲۳ سے لے کر ۶۰،۳۳ "نیلگوں اکائی" تک ہوتی ہے۔ ہر "نیلگوں اکائی" ۱½ بین الاقوامی اکائی کے برابر ہوتی ہے۔ اس حساب سے "کارکیریس" شارک کے تیل کی طاقت کوڈلیور آئل کی طاقت سے ۵۲ اگنا ہوتی ہے۔

"شارک" کے علاوہ چند دوسری مچھلیوں کے جگر کا تیل کوڈلیور آئل کا بہتر بدل ثابت ہوسکتا ہے۔ لیکن اس سلسلہ میں ایک بات یاد رکھنے کے لائق ہے اور وہ یہ ہے کہ اس کاروبار میں "درمیانی تاجر" کی نفع بازی کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔ بسردست حکومت بمبئی شارک کا خالص تیل ایسی فرموں کو دیتی ہے جو اس کو "صحیح طبی طاقت" میں مبدل کرنے کی ذمہ دار ہیں۔ ان کو اس تیل میں مونگ پھلی کا تیل ملاکر حیاتین "ا" کی ۵۰۰ اکائیوں اور حیاتین "د" کی ۵۰ اکائیوں کی طاقت پیدا کرنی پڑتی ہے۔ اس سستے تیل کی ملاوٹ نفع بازوں کے لیے ایک لالچ کا باعث ہے۔ موجودہ حالات میں بازاروں میں اچھے تیل کی قیمت بارہ روپے فی گیلن سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے +



چیونٹی کی آپ بیتی



غالباً آپ کو معلوم نہیں ہوگا کہ ہماری (چیونٹیوں کی) کم از کم دو ہزار قسمیں ہیں جن کو سائنس داں دریافت کر چکے ہیں۔ ہم دنیا کے اکثر حصوں میں پائے جاتے ہیں۔ ہم معاشرتی حشرات ہیں اور جماعتیں بن کر رہتے ہیں جو مقررہ قوانین کی پابند ہوتے ہیں اور جماعت کے ہر ایک ممبر کو مجموعی آبادی کے متعلقہ فرائض میں سے کوئی مقررہ فرض ادا کرنا پڑتا ہے۔ چیونٹیاں تین قسم کی ہوتی ہیں:۔ نر اور مادہ جو نر سے جسم میں بڑی ہوتی ہے، اور خنثیٰ (جو نہ نر ہوتی ہے اور نہ مادہ)۔ خنثیٰ چیونٹی کی حالت قابل رحم ہے۔ کیوں کہ ان کو آبادی کے سب مکروہ اور ناخوش گوار کام انجام دینے پڑتے ہیں۔ یہ ہمیشہ زمین پر رہتی ہے اور ان کے پر پیدا نہیں ہوتے۔

نر اور مادہ چیونٹیوں کو قدرت کی طرف سے اُس وقت پر عطا کیے جاتے ہیں جب وہ ازدواجی تعلقات پیدا کرنے پر مجبور ہوتی ہیں، جس کے بعد نر تو ہلاک ہو جاتے ہیں اور مادہ چیونٹیاں اکثر تو ہمارے لاتعداد دشمنوں کے ہاتھوں تباہ ہو جاتی ہیں اور جو بچ جاتی ہیں وہ پر جھاڑ کر یا تو چیونٹیوں کی کسی دوسری جماعت میں شامل ہو جاتی ہیں اور یا اپنی نئی آبادی بنا لیتی ہیں۔

شہد کی کارکن مکھی کی طرح خنثیٰ چیونٹی بھی آبادی کے تمام تعمیری اور خانہ داری کے کام بجالاتی ہے۔ وہ نہ صرف غذا مہیا کرتی ہے بلکہ اس کو آیاگری کا کام بھی کرنا پڑتا ہے اور وہ چیونٹیوں کے بچوں کو خوراک بھی کھلاتی ہے۔ بعض جماعتوں میں خنثیٰ چیونٹی کو فوجی کام سپرد کیا جاتا ہے۔ اندریں صورت لڑائی کو بہتر صورت پر انجام دینے کی غرض سے اس کو طاقت ور اور کاٹنے والے جبڑے عطا کر دیے جاتے ہیں۔

میری قسم کی چیونٹیوں کو عام طور پر "گھریلو چیونٹی" کہا جاتا ہے۔ اور یہ خیال کر کے کہ مبادا ہم اپنے جسم کے چھوٹا ہونے کے باعث حشرات الارض کی فہرست سے نظر انداز کر دی جائیں سائنس والوں نے ہمارا نام "فرعونی چیونٹی" رکھ چھوڑا ہے۔ میں نہیں کہہ سکتی کہ ہمیں اس نام سے کیوں موسوم کیا گیا۔ ممکن ہے کہ اس کی وجہ تسمیہ یہ ہو کہ چیونٹی کو بھی وہی کام کرنا پڑتا ہے جو فرعون نے دیو ہیکل اہرام مصر کی تعمیر کرنے کے سلسلہ میں اپنی رعیت سے لیا۔ سلاطین مصر کے غلاموں کی طرح ہم بھی بغیر کسی آرام یا اجرت کے مسلسل اپنے کام میں منہمک رہتے ہیں۔

جو کمی ہماری قد و قامت میں واقع ہوئی ہے اس کو ہماری تعداد پورا کر دیتی ہے۔ جب ہم مستقبل کے لیے ذخیرہ جمع کرتے ہیں تو ہم ٹولیاں ٹولیاں ہو کر کام کرتے ہیں۔ اور ہماری بستی میں زمین دو دو گز رگاہوں اور سرنگوں وغیرہ کا جو جال بچھا ہوا ہے ان ہی میں ہم اپنی خوراک کے ذخائر محفوظ کرتے ہیں۔ ہم سے نجات حاصل کرنے کا بہترین اور یقیناً واحد ذریعہ یہ ہے کہ ہماری جائے سکونت یا گودام کو برباد کر دیا جائے۔ چناں چہ آپ ایک ہی ضرب میں سب کی سب آبادی کو ہلاک کر سکتے ہیں، لیکن یہ کام اتنا آسان نہیں جتنا کہ وہ بظاہر معلوم ہوتا ہے۔ ورنہ میں آپ کے سامنے ہرگز اس بات کا اشارہ نہ کرتی۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ ہم اکثر زمین کو کھوکھلا کر کے سطح زمین کو بہت نیچے یا پختہ فرش کے نیچے یا مکان کی دیوار کے اندر اپنی جائے سکونت بناتے ہیں اور بعض اوقات تو باورچی خانوں کے چولھوں اور دیگر سامان کے پیچھے بھی اپنا گھر بنا لیتے ہیں۔

اکثر یہ بات پیش آتی ہے کہ اگرچہ آپ ہم چیونٹیوں کو ہلاک کرنے کا طریقہ جانتے ہیں، لیکن آپ کو معلوم نہیں ہوتا کہ ان کو کہاں تلاش کیا جائے۔ یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ اگرچہ ہم حد سے زیادہ کارکن اور محنتی ہیں لیکن ہم میں ذرا عقل کی کمی ہے، اس لیے گھر کی بڑی بی اکثر ہماری جہالت اور سادگی سے فائدہ اٹھا کر ہم کو اپنی کمین گاہوں سے نکال لیتی ہیں۔ وہ روٹی کے چھوٹے چھوٹے ذرے فرش پر بکھیر دیتی ہیں اور جب ہم اپنی عزیز اور مرغوب خوراک کو اُٹھا کر اپنے گودام میں لے جاتے ہیں تو وہ ہمارا پیچھا کرتی ہیں۔ اس طرح اگر ہمارا مسکن اُن کو آسانی سے مل جائے تو وہ اس میں اُبلتے ہوئے پانی کا ایک سیلاب بہا کر سب کی سب آبادی کو غرقاب کر دیتی ہیں۔ جو بڑی بی اور نیا

بے رحم ہوتی ہیں۔ وہ بل کے منہ پر بے بجھا چونا ڈال کر اوپر سے کھولتا ہوا پانی انڈیل دیتی ہیں۔

ایسی صورتوں میں جب کہ ہم کسی دیوار کے اندر یا فرش کے نیچے کسی سوراخ کے ذریعے سے داخل ہوتے ہیں تو وہ عارضی طور پر روئی کا پھویا پیرافین میں ڈبو کر بل کے منہ میں ٹھونس دیتی ہیں اور اس اثنا میں اس کو کسی ایسی کتاب کے مطالعہ کرنے کا موقع مل جاتا ہے جس سے وہ ایسا نسخہ معلوم کر سکے کہ بہتر سے بہتر طریقہ پر ہماری آبادی برباد کی جا سکے۔

ہم میں سے بعض چیونٹیاں زیادہ عقلمند ہوتی ہیں۔ وہ اپنی جائے سکونت تو مکان کے ایک حصہ میں بناتی ہیں اور ذخیرہ دوسرے حصہ میں جمع کرتی ہیں جو اس کے ساتھ ملحق ہوتا ہے۔ ایسا کرنے میں تکلیف تو زیادہ ہوتی ہے لیکن یہ زیادہ حفاظت کا موجب ہوتا ہے کیوں کہ اس حالت میں اگر بڑی بی ہماری تکلیف دہی سے تنگ آ کر ہماری بربادی کے درپے ہوں تب بھی وہ صرف ہمارے ذخیرے کو برباد کر سکتی ہیں، ہمارے مسکن کو برباد نہیں کر سکتیں، اور ہماری جانیں محفوظ رہتی ہیں۔

لیکن عقلمند بڑھیا کو آسانی سے دھوکا نہیں دیا جا سکتا۔ چوں کہ وہ ہماری آبادی کو برباد نہیں کر سکتی۔ اس لیے وہ ہماری ساتھیوں کو مار دینے کا فیصلہ کر لیتی ہے۔ وہ ہمارا محاصرہ نہیں کرتی بلکہ اس سے بہتر ایک ترکیب عمل میں لاتی ہے وہ یہ کہ جب ہمارے کارکن اس کے گھر میں ذخیرہ تلاش کرنے کے لیے جاتے ہیں تو وہ ان کو ہلاک کرتی جاتی ہے۔ کوئی بڑھیا یہ کرتی ہے کہ ایک بڑا اسفنج یا کپڑے کا گولا سا بنا کر اس کو شربت میں بھگو دیتی ہے، اور اس کو ہمارے پھنسانے کا ذریعہ بناتی ہے۔ جہاں پر عقلمند چیونٹیاں قدم رکھنے سے ڈرتی ہیں ہم بے وقوف وہاں بھاگ کر جاتی ہیں اور اس لذیذ خوراک کو جمع کرنے کے لیے ایک دوسری پر گر پڑتی ہیں۔ نتیجہ یہ کہ جب وہ اسفنج ہم سے بھر جاتا ہے اور اس کے سوراخوں میں دوسری چیونٹیاں نہیں سما سکتیں تو بڑی بی بہت آہستہ سے اس کو کھولتے ہوئے پانی کے لگن میں ڈبو دیتی ہے اور اس طرح ہمارا قتل عام ہو جاتا ہے۔

ہر ایک بڑی بی ایسی ظالم اور سنگ دل نہیں ہوتی۔ اکثر رحم دل بیبیاں اس بات کو ترجیح دیتی ہیں کہ پیشتر اس سے کہ وہ ہماری جان لینے اور ہلاک کرنے پر مجبور ہوں، ہمارے داخل ہونے ہی کا سدِ باب کر دیں۔ چناں چہ بعض ان میں سے یہ کرتی ہیں کہ بازار میں جو مخصوص برتن اس مقصد کے لیے فروخت ہوتے ہیں ان کو نعمت خانہ کی الماری کے پاؤں کے نیچے رکھ دیتی ہیں۔ بعض کافور یا کریوزوٹ میں تر کیا ہوا اسفنج الماری کے اندر رکھ دیتی ہیں، چناں چہ اس الماری میں داخل ہونے سے ہم خود گریز کرتے ہیں۔ بلکہ اگر محض کریوزوٹ کو الماری کے دروازوں پر لگایا جائے تب بھی ہم اس میں داخل نہیں ہوتے۔

بعض بیویاں جو اپنے ہاتھوں کو ہمارے خون سے رنگنا نہیں چاہتیں وہ زہر کی مختلف اقسام استعمال کرنے پر مائل ہوتی ہیں وہ اکثر دوائیں جو کیڑے مکوڑوں اور جھینگروں کو مارنے والی ہیں وہ ہمارے لیے بھی مہلک ثابت ہوتی ہیں۔ ہمارے لیے سب سے خوف ناک زہر یہ ہے کہ تھوڑا سا "ٹارٹار امیٹک" ایک چمچہ کھانڈ اور پانی کے ساتھ ملایا جائے۔ اس مرکب کو ایک کھلی پرچ میں ان جگہوں پر رکھ دیا جاتا ہے جہاں ہمارا آنا جانا ہو۔

میں نے سنا ہے کہ عشق پیچہ کے سفوف چھڑکنے سے بھی ہماری سرخ رنگ کی بہنیں بھاگ جاتی ہیں لیکن جب ہمارے مار ڈالنے کی تجویزوں پر غور کیا جاتا ہے تو عام طور پر یہ طریقہ اختیار کیا جاتا ہے کہ ایک پلیٹ کو چربی یا متعفن مکھن کے ساتھ خوب چپڑ دیا جاتا ہے اور وہ گھر کے کسی کونے میں رات بھر پڑی رہتی ہے جس میں کہ ہم اندھوں کی طرح گرتی رہتی ہیں، صبح کو چیونٹیوں سے بھرپور پلیٹ کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈبو دیا جاتا ہے

میں آپ کو یقین دلاتی ہوں کہ آپ کے گھروں اور نعمت خانوں میں داخل ہونے سے ہمارا مقصد چوری کرنے کا نہیں ہوتا، بلکہ ہم تو وہی چیز اٹھانے پر اکتفا کرتے ہیں جو ہم کو گری پڑی مل جائے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب ہمارا گزر کسی ایسے برتن کے پاس ہوتا ہے جو اچھی طرح ڈھکا ہوا نہ ہو تو اس چیز کی رغبت ہم میں سے اکثروں کو اپنی طرف کھینچ لیتی ہے جو اس کے اندر ہے۔ لہٰذا اگر آپ سچ مچ ہم کو ناپسند کرتے ہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیجیے:۔

(۱) ہر قسم کی میٹھی چیزوں مثلاً مربے اور شربت وغیرہ کو ایسے برتنوں میں رکھا کریں جن کے ڈھکنے مضبوط ہوں اور ہمارے اندر جانے کے لیے اس میں کوئی راستہ باقی نہ ہو۔

(۲) جانوروں اور پرندوں کو فرش پر خوراک ڈال کر نہ کھلایا کریں اور نہ پالتو جانوروں کی خوراک ایسی جگہ چھوڑا کریں (باقی ص ۳۵ پر)

۹

سوال وجواب

سوال

بکری کے دودھ کی خصوصیات کے متعلق بہت کہا جاتا ہے آپ کے ادارہ کی رائے میں انسانی بچوں کے لیے بکری کے دودھ کا استعمال کیسا ہے؟

سراج الدین دہلی

جواب

دنیا کے اکثر ممالک میں سینکڑوں سال سے بچوں کی غذاؤں میں بکری کے دودھ کو ایک ممتاز حیثیت حاصل ہے اور چند روز سے ہمارے ملک میں بھی غذاؤں کی تحقیقات کرنے والوں نے اس کی چھان بین شروع کی ہے۔ بکری کے دودھ کی سب سے بڑی اور اہم خصوصیت یہ ہے کہ اسے دق کے جراثیم سے پاک تسلیم کیا گیا ہے اور غالباً تمام ملکوں نے اس دودھ کی طرف اسی خصوصیت کی وجہ سے توجہ مبذول کی ہے

جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے بکری کا دودھ گائے کے دودھ کا اور انسانی دودھ کا پوری کامیابی کے ساتھ مقابلہ کر سکتا ہے اس میں چکنائی تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے جتنی گائے کے دودھ میں یا انسانی دودھ میں۔ یہ چکنائی ایسی صورت میں ہوتی ہے کہ انسانی دودھ سے بہت مشابہ ہوتی ہے۔ بکری کے دودھ کی چکنائی بہت ہلکی ہوتی ہے، جو بچے کی جسمانی حرارت سے پگھل جاتی ہے۔

ہماری رائے میں بچوں کی غذا کے طور پر بکری کا دودھ اس صورت میں بہت ہی ضروری اور مفید ہو جب کہ گائے کے دودھ کے لحمی اجزا بچے کی قوت ہاضمہ کو راس نہ آتے ہوں اور اسے گائے کے دودھ سے سانس کی تنگی، پتی اچھلنا، چھاجن یا ہاضمہ کی خرابی کی کچھ اور بیماریاں لاحق ہو جاتی ہوں۔ اس قسم کے بہت سے بچے بکری کے دودھ کو بآسانی ہضم کر لیتے ہیں۔

سوال

میرا معدہ اکثر خراب رہتا ہے۔ جب دیکھو کھٹی ڈکاریں، جب دیکھو بدہضمی۔ میں معدہ کی اس آئے دن کی خرابی سے سخت پریشان رہتا ہوں۔ آپ کی اس سلسلہ میں کیا رائے ہے؟

مختار النبی۔ بریلی

جواب

ہماری رائے میں یہ مناسب ہے کہ آپ اپنے سوال کا جواب خود معدہ سے لیں۔ اس خرابی کو معدہ سے زیادہ ہم نہیں سمجھ سکتے لیجیے معدہ کی فریاد سنیے:۔

اجازت ہو تو آپ کی "خرابیٔ معدہ" کی داستان کا وہ حصہ جس کا مجھ سے تعلق ہے میں ہی آپ کو سنا دوں۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ میرے درد اور تکلیف سے آپ خواہ کتنے ہی بے چین ہوں لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ اس میں میرا کچھ قصور نہیں ہوتا۔ آپ کے حکیم صاحب نے اس روز آپ سے کہا تھا کہ تمہارا معدہ خراب ہے یہ صریح جھوٹ ہے۔ میں ہرگز بُرا یا خراب نہیں ہوں۔ معدے کبھی شرارتیں نہیں کرتے۔ انھیں کرنے کے لیے اور بہت سے کام ہیں۔ آپ لوگوں کو آج تک یہ معلوم نہیں ہے کہ معدے کے ساتھ کس قسم کا سلوک کرنا چاہیے۔ آپ کو تو بس یہ آتا ہے کہ دنیا بھر کی الا بلا معدہ کے اندر ٹھونس دی اور اسے حکم دے دیا کہ اسے ہضم کر دو۔ اپنی بساط بھر وہ محنت کرتا ہے۔ لیکن ایک معدہ دس معدوں کا کام کیسے انجام دے سکتا ہے۔ اس سے جب اتنا کام نہیں ہوتا تو حکیم صاحب فرما دیتے ہیں کہ "معدہ خراب ہو گیا"

بقیہ مضمون ص ۳۷ :۔ جہاں ہم آسانی سے جا سکیں۔

(۳) جب بھی آپ بازار سے کاغذ کے لفافوں میں سودا سلف لائیں تو گھر آتے ہی فوراً ان چیزوں کو ان سے نکال کر ان کے مخصوص برتنوں میں رکھ دیا کریں۔

(۴) دسترخوان کو فرش پر ہرگز نہ جھاڑا کریں جس سے کہ تمام غذا کے بچے کچھے ذرّے وہیں گر جائیں بلکہ ان کو احتیاط کے ساتھ اکٹھا کر کے کھانے کے دیگر فضلات کے ساتھ ٹب میں ڈال دیں اور اس کو اچھی طرح ڈھک دیں۔

محمد اسحق (ساکن کلاچی) اسلامیہ کالج، پشاور

غور فرمایئے یہ کیا انصاف ہے!

آپ ذرا دیکھیے کہ ایک معدہ کے لیے دنیا میں کس قدر کام ہے کم سے کم دو ورنہ تین تین اور چار چار بار غذا کے پارسل وصول کرنا پھر اس قابل بنانا کہ اس سے عمدہ اور صالح خون بن سکے جسم کو نشوونما کے ذرائع مہیا کرنا اور جسم کی صحت کے قیام میں مدد دینا میرے خیال میں ایک شریف اور اچھے معدہ کے لیے اتنا کام بہت کافی ہے۔

قدرت کے کارخانے میں ابھی تک اس قسم کے معدے تیار نہیں ہوئے ہیں جو دن رات لگاتار کام کرتے رہیں اور تھکیں بھی نہیں بدن کے اور اعضا کی طرح معدہ کو بھی چھٹی اور آرام کی ضرورت ہے۔

اب ظاہر ہے کہ اگر آپ بہت رات گئے کھانا کھائیں یا رات کے وقت خوب بہت سی مقدار میں دیر ہضم اور ثقیل چیزیں کھائیں تو اس کے معنی یہ ہیں کہ آپ میرے آرام کے دشمن ہیں اور نہیں چاہتے کہ رات میں بھی مجھے ذرا آرام کا موقع ملے ایسی حالت میں مجھے ساری ساری رات کام کرنا پڑتا ہے اور یہ زبردستی کی بیگار میں اتنی اچھی طرح انجام نہیں دیتا کہ جیسا کہ مجھے کرنا چاہیے۔

ابھی اور ملاحظہ فرمایئے۔ آپ کو کھانا کھائے ابھی تھوڑی ہی سی دیر ہوئی ہے کہ آپ پھر دسترخوان پر جا ڈٹے۔ ابھی میں آپ کے ناشتے ہی کو ہضم کرنے نہیں پایا تھا اور دنیا بھر کی خاک بلا جو آپ نے کھائی تھی اسی کو پیسنے کے جھگڑوں میں پھنسا ہوا تھا کہ جناب نے ایک بڑا پارسل اور ارسال فرما دیا۔ اب بتایئے کہ غریب معدہ اُسے کہاں رکھے۔ آپ کی یہ حرکتیں میرا سارا انتظام درہم برہم کر دیتی ہیں آپ کے ناشتے کو تو میں قریب قریب ہضم کر چکا تھا اور اب جو کچھ آپ نے بھیجا اس کے ہضم کے لیے مجھے تین چار گھنٹے درکار ہیں اس لیے وہ ناشتہ بھی اسی طرح میرے جوف میں پڑا رہے گا جب تک یہ تازہ عطیہ ہضم نہ ہولے اور اس گڑبڑ میں نہ ناشتہ ہی ٹھیک ہضم ہوتا ہے نہ یہ دوسرا کھانا۔

اس کے علاوہ ایک مصیبت اور ہے۔ آپ اپنا کھانا اچھی طرح چبا کے کیوں نہیں کھاتے؟ آخر آپ نے یہ کیوں فرض کر لیا ہے کہ آپ کے منہ کی طرح آپ کے معدے کے بھی دانت ہیں؟ غذا کے وہ ٹکڑے جو اچھی طرح چبے ہوئے نہ ہوں میرے لیے سب سے بڑی مصیبت ہوتے ہیں۔ اب میں اُنھیں پیسنے کے لیے چکی کہاں سے لاؤں۔ مجھے ان سے انتہائی تکلیف ہوتی ہے اور میری تکلیف سے آپ کو اذیت پہنچتی ہے۔ اس موقع پر آپ اور حکیم صاحب دونوں کہہ دیتے ہیں کہ معدہ خراب ہے؟

جناب والا! اگر معدہ سے ٹھیک کام لینا ہے تو پہلے معدے کا احترام کیجیے۔ اور احترام کرنا آپ کو نہیں آتا تو سیکھیے۔

سوال

کیا مچھلی دماغ کے لیے ضروری ہے؟

محمد عارف

جواب

ہم جس کو ہضم اور ہضم کامل کہتے ہیں اس کو اگر سامنے رکھیں تو سائنٹفک تحقیقات کے نتیجہ کے طور پر یہ ماننا پڑے گا کہ مچھلی گائے کے گوشت کی نسبت دیر ہضم اور کم غذائیت والی ہے۔ کیوں کہ مصنوعی ذرائع ہضم استعمال کر کے ہم نے اس حقیقت کو جانچ لیا ہے۔

ایک عام خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ مچھلی میں فاسفورس زیادہ ہوتا ہے، اسی لیے وہ دماغ کے لیے بہت اچھی چیز ہے مگر اس وقت تک مچھلیوں کی جس قدر عام قسمیں غذاؤں کے طور پر استعمال ہوتی ہیں ان میں اور دیگر جانوروں کے گوشتوں میں جو غذا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں فاس فورس کی کوئی زیادہ مقدار نہیں پائی گئی ہے۔ لیکن اگر یہ مان بھی لیا جائے کہ مچھلی کے گوشت میں فاس فورس زیادہ ہوتا ہے تو اس کی وجہ تو ابھی تک اہل خرد کی سمجھ میں نہیں آئی ہے کہ دوسرے گوشتوں کے مقابلہ میں دماغ کی قوت کے لیے مچھلی زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ ہماری رائے میں تو گوشت دماغ کے لیے کوئی خاص اہمیت ہی نہیں رکھتا خواہ وہ کسی جاندار کا گوشت ہو۔

مشہور سائنس دانوں نے پتہ چلایا ہے کہ دماغ کے لیے فاس فورس کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتا۔ اگر رکھتا ہے تو اتنا ہی جس قدر کہ نائٹروجن، پوٹاسیم یا دیگر عناصر رکھتے ہیں اصل میں فاس فورس وغیرہ کے بارے میں قدما نے جس قدر مبالغہ کیا ہے وہی اس غلط خیالی کی ترویج کا سبب بنا ہے۔

اس سلسلہ میں ایک مشہور ڈاکٹر نے صاف طور پر کہا تھا کہ مچھلی میں کوئی خاص عنصر اس قسم کا نہیں پایا جاتا جو دماغ میں قوت پیدا کرنے کے لیے دوسری چیزوں کے مقابلہ میں زیادہ اہمیت رکھتا ہو۔ اس کے ثبوت میں ہم ان ملاحوں اور سمندری زندگی بسر کرنے والوں کا حوالہ دے سکتے ہیں جو سوائے مچھلی کے اور کچھ کھاتے ہی نہیں۔ لیکن وہ مچھلی نہ کھانے والوں سے زیادہ صاحب دماغ یا ذہین نہیں ہوتے۔

سوال

غیر ممالک سے چشموں کا پانی بوتلوں میں بند ہو کر ہندستان میں فروخت ہوتا ہے، جسے بڑے بڑے آدمی استعمال کرتے ہیں افسوس ہے کہ ہم ہندستان کے صحت بخش چشموں سے ناواقف ہیں کیا آپ چند صحت بخش چشموں کے پتے لکھ سکتے ہیں؟

رفیق احمد۔ دہلی چھاؤنی

جواب

آپ کا سوال کافی اہم ہے۔ ہم اپنی معلومات کی بنا پر بعض چشموں کی خاصیتیں اور ان کے پتے لکھتے ہیں۔

(۱) موضع نتھے تحصیل گھوڑا اسٹیشن سہالہ سے ۱۰/۷ میل کے فاصلہ پر ایک چشمہ پھوٹتا ہے۔ اس چشمہ کا پانی سگ گزیدہ کے علاج کے لیے مشہور ہے۔

(۲) موضع اون تحصیل انبالہ میں کرن نالہ ریلی کے نزدیک ایک چھوٹا سا کنواں دریافت ہوا ہے جو کورو پانڈو کے وقت کا ہے اس کا پانی پی کر بہت سے کوڑھی شفایاب ہوئے ہیں اور بہت سے نابیناؤں کی بینائی درست ہو گئی ہے۔

(۳) لکھنؤ کے پاس گلرائل اس ندی بہت مشہور ہے۔ کہا جاتا ہے اگر سگ گزیدہ اس کے پانی میں نہالے تو کتے کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ گاڑی کے بغیر وہاں تک پہنچا جا سکتا ہے۔

(۴) کراچی سے دس بارہ میل کے فاصلہ پر منگا منگا پیر میں ایک اُبلتا ہوا چشمہ ہے۔ اس کے پانی سے غسل کرنا، گٹھیا، نقرس فیلپا دردگر اور تمام جسمانی دردوں کو دور کرتا ہے۔ یہاں دور دراز سے لوگ غسل کرنے آتے ہیں۔

(۵) گلمرگ (کشمیر) میں ایک چشمہ گرد گھنتال کے نام سے مشہور ہے۔ اس چشمہ کی یہ صفت بیان کی جاتی ہے کہ تپ دق، سل، زکام، ہول اور سوکھا کے مریض اس کے پانی سے شفایاب ہوتے ہیں۔ یہ چشمہ دشوار گزار پہاڑیوں میں واقع ہے۔

(۶) ریاست جموں میں ساہنہ ایک تحصیل ہے۔ اس کے پیچھے ایک چشمہ ہے جس کا پانی لوگ مٹکوں میں بھر کر دور دراز مقامات پر لے جاتے ہیں۔ اس کا پانی ہول دلی اور زکام کے لیے مفید خیال کیا جاتا ہے۔

(۷) موضع رچھارہ ضلع سیالکوٹ میں باوا لکھنا داس کا تالاب اور مزار ہے۔ تالاب کی مٹی کی یہ خاصیت ہے کہ اس کے ملنے سے بدن کے پھوڑے پھنسی دور ہو جاتے ہیں۔

(۸) ضلع الموڑہ میں تھاکل کیدار ایک مقام ہے۔ وہاں بھادوں میں بھی شکل سمیں میں میلا لگتا ہے۔ یہاں ایک باؤلی ہے جسے کھڑک نوالی کہتے ہیں اس کا پانی پینے سے جگر کی حرارت دور ہو جاتی ہے۔ بخار اتر جاتا ہے، پانی بہت طاقت بخش ہے۔

(۹) قصبہ محوکا تحصیل خوشاب ضلع شاہ پور میں ایک کچا تالاب ہے۔ یہاں بچوں کو نہلاتے ہیں تو ان کے پھوڑے پھنسی کو جلد آرام ہو جاتا ہے۔ خوشاب سے سیدھی سڑک قصبہ محوکا کو جاتی ہے۔

(۱۰) ڈیہار ضلع سیالکوٹ تحصیل ظفروال کے پاس ایک گاؤں چینبہ پانی کے نام سے مشہور ہے۔ سُنا ہے کہ اس تالاب میں چند روز نہانے سے چنبل کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

(۱۱) قصبہ سہنہ ضلع گوڑگانوں میں گرم پانی کا ایک چشمہ ہے قدیم زمانہ میں اکثر جذامی اس کے پانی سے نہاتے تھے۔ اگرچہ جوالفاصل یا عصبی امراض میں کچھ فائدہ ہوتا ہے تو گرم پانی کی گرمی پہنچنے سے ہوتا ہے۔ جلدی امراض میں فائدہ ہونے کا سبب یہ ہے کہ اس پانی میں گندک پائی جاتی ہے۔ قصبہ کے لوگ اس کا پانی پینا دردِ شکم کے لیے مفید سمجھتے ہیں۔

(۱۲) مصوری کو جاتے ہوئے راج پورہ سے دو تین میل کے فاصلہ پر پہاڑیوں کی گھاٹیوں میں ایک چھوٹی سی پہاڑی ندی کے کنارے بھگوان شیو کا ایک تیرتھ ہے جسے سمن دھارا کہتے ہیں۔ پہاڑی کے ایک طرف پانی چھن چھن کر گرتا ہے۔ بہت سے لوگ وہاں نہانے جاتے ہیں۔ اس کے پاس ہی ندی کے دوسرے کنارے گندک کے ٹھنڈے چشمے ہیں جن میں نہانے سے پھوڑے پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔ نہانے کے علاوہ اس پانی کو بطور دوا بھی پیا جاتا ہے۔

موسم بہار میں
امراض کی روک تھام اور صحت کی حفاظت

موسم بہار:- کیا خوشنما، کیسا پیارا، کیسا دل خوش کرنے والا ہے۔ اس جنت نظیر موسم میں نہ سردی زیادہ کہ دانت سے دانت بجے، نہ گرمی زیادہ کہ لُو کے تھپیڑے اور پسینے میں شور لتھڑے، نہ برسات کا کیچڑ پانی۔ ہر طرف درخت نیا لباس پہنے لہلہا رہے ہیں۔ دلوں کی کلیاں کھلانے والے، آنکھوں کو طراوت بخشنے والے اور اپنی مہک سے دماغ کو معطر کرنے والے پھول ہر طرف کھلے ہوئے ہیں۔ خوشنما خوبصورت تیتریاں اُڑ رہی ہیں۔ جاڑے کی کلفت بھول کر پرندے چہچہا رہے ہیں۔ دریاؤں کا پانی موتی کی طرح چمک رہا ہے۔ دلوں میں اُمنگ ہے۔ ظاہر میں تو ہر طرف اس پیارے موسم کی وجہ سے خوشی ہی خوشی نظر آ رہی ہے

مگر

غور سے دیکھیے، یہ "پیارا" موسم آستین کا سانپ ہے۔ دیکھنے میں رُوئی اور چبھنے میں سُوئی۔ اس کے آتے ہی جسم انسانی میں ایک ہلچل مچ جاتی ہے، جس قدر ہلاکت، جس قدر پریشانی، جس قدر تکلیف اس موسم میں ہوتی ہے اور کسی موسم میں نہیں ہوتی۔

چیچک، خسرہ، کھسرہ، پھوڑے، پھنسیاں، گلے میں درد، کیا عورت کیا مرد، کیا بچے کیا بڑے جسے دیکھیے کسی نہ کسی تکلیف میں مبتلا ہے۔ جہاں جائیے ایک ہی داستان ہے، کسی کے پھوڑوں پھنسیوں میں سے خون اور پیپ بہہ رہے ہیں، کوئی چیچک میں مبتلا ہے۔ اگر اس جان لیوا مرض سے بچ بھی گئے تو عمر بھر کے لیے چہرے کی خوبصورتی تو رخصت ہوئی۔

سیتلا کے داغ اس جہان میں تو مٹتے نہیں۔ پھر یہیں تک نہیں: یہ موذی مرض ایک سے دوسرے کو چمٹ جاتا ہے، سارا خاندان اس کی زد میں آجاتا ہے اور بعض اوقات اس سے آنکھیں تک جاتی رہتی ہیں۔

۲۷ لاکھ انسان موت کا شکار

سرکاری رپورٹ کے مطابق یہ بہار کا موسم، یہ موسموں کا چنگیز اور ہلاکو، ہر سال ۲۷ لاکھ انسانوں کی رُوحیں اپنے شکنجے میں بھر لیتا ہے۔ اس میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو پھوڑوں پھنسیوں، چیچک، خسرہ کی تکلیفیں اُٹھا کر، روپیٹ کر اچھے ہو جاتے ہیں۔ ذرا پھر غور سے دیکھیے موسم بہار تو خواہ مخواہ بدنام ہے۔

اصل بات یہ ہے کہ جاڑے کے موسم میں زہریلا مواد جسم میں پڑا رہتا ہے۔ یہ مواد سردی کا موسم کم ہوتے ہی اُبل پڑتا ہے اور کمزور اعضا کو ناکارہ کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ سائنس کا نظریہ ہے کہ "سردی سکیڑتی ہے اور گرمی پھیلاتی ہے"۔ ہمارے جسم کا خون گرمی پا کر پھیلنا شروع ہو جاتا ہے، پھیلنے کے ساتھ ساتھ اس میں جوش بھی پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بس پھیلنے اور جوش کی وجہ سے **وہ** زہریلا مواد، جو جاڑے کے موسم میں جسم کے اندر پڑا تھا، خون میں شامل ہو جاتا ہے!

زہریلا خون

یہ کیا کام کرے گا۔ یہ کیوں کر ہمارے اندرونی اعضا کو طاقت پہنچائے گا۔ یہ کیوں کر جسم میں صفائی قائم رکھے گا۔ یہ تو خود ہی زہریلا ہو گیا ہے۔

نامور اطبا اور مشہور ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ دماغ کے خلیات (BRAIN CELLS) صرف خالص خون کی تیزرو سے بڑھتے اور قائم رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کوئی شخص بھی جو اپنے خون کی طرف سے غفلت برتتا ہے، اور اُس میں زہر شامل رہنے کو برداشت کرتا ہے نہ تو دماغ سے زیادہ کام لے سکتا ہے اور نہ اہم معاملات میں صحیح فیصلے کر سکتا ہے!

غذا سے جو طاقت حاصل ہوتی ہے، وہ خون جسم کے ہر عضو میں پہنچاتا ہے اور ساتھ ساتھ زہریلے مادے کو، جو جسم اور تمام اعضا کو کمزور کرتا رہتا

دفع کرتا ہے، مگر جب یہ خود ہی زہر ملا ہو جائے تو کیا ٹھکانا ہے! جلد کی بیماریاں، دلنے، خارش، چنبل، داد، بتی، پھوڑے، پھنسیاں، خسرہ، چیچک یہاں تک کہ سرطان کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے سب سے ضروری چیز یہ ہے کہ پہلے خون کو صاف کیا جائے۔

RED CORPUSCLES. اچھا، صاف، طاقت ور خون بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے لیے قدرت کا بنایا ہوا قلعہ ہے۔ اگر خون کے سرخ ذرات کم ہو جاتے ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم کے رگ اور ریشوں میں طاقت نہیں پہنچ رہی۔ اس لیے جب تک کہ خون صاف اور طاقت ور نہ ہو جائے، آپ تن درست نہیں رہ سکتے۔ پھنسیاں، پھوڑے، داد، کھجلی، خسرہ، چیچک وغیرہ خون میں زہر کے دوسرے نام ہیں۔

چونکہ خون صاف اور طاقتور کرنے کے لیے کوئی مصفی دوا ایسی نہیں تھی جو خاص موسم بہار کی بیماریوں کو مدنظر رکھ کر بنائی جاتی ہو، اس لیے خوشی کی بات ہے کہ عرصہ ہوا ہمدرد مجلس تجربات نے مشہور عالم صافی ایجاد کر کے یہ کمی پوری کر دی ہے اور بنی نوع انسان کی تکالیف کو کم کر دیا ہے۔

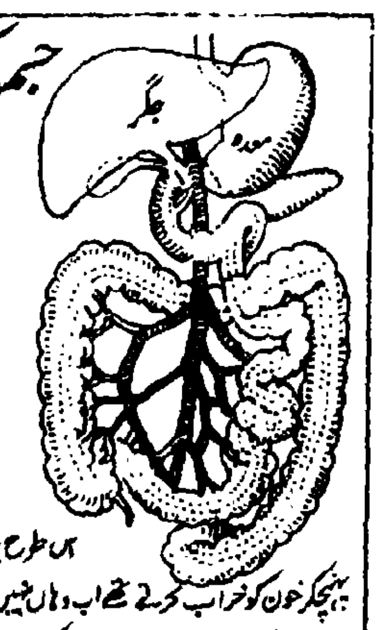
موسم بہار کی بیماریوں سے بچنے کی تدابیر

خداوند کریم نے ہر جاندار کو کسی نہ کسی قسم کا ہتھیار دیا ہے جس سے وہ حملہ آوروں سے بچ سکتا ہے۔ ہرن تیز دوڑ سکتا ہے، شیر کے دانت اور پنجے ہیں، ہاتھی کی سونڈ اور وزنی جسم ہے، کبوتر اڑ سکتا ہے، مگر انسان کا ہتھیار کونسا ہے۔ انسان کے پاس نہ پنجے ہیں، نہ دانت ہیں، نہ ٹانگیں ہی ایسی مضبوط ہیں ——— پھر انسان کا ہتھیار کونسا ہے؟ انسان کے پاس عقل کا سب سے بڑا اور سب سے قیمتی ہتھیار ہے۔ موسم بہار کی بیماریوں سے بچنے کے لیے بھی عقل ہی کام آسکتی ہے۔ یہ بھی ایک عقل کی بات ہے کہ کھانے پینے اور سونے میں احتیاط کی جائے اور یہ بھی عقل کی بات ہے کہ یقینی طور پر جسم اور خون سے آسان راستوں کے ذریعہ زہر باہر نکال دینے کے لیے مشہور عالم صافی کا استعمال کیا جائے۔ کیونکہ اگر صافی کی مدد سے آسان راستوں جیسے پسینے، پیشاب اور پاخانہ وغیرہ کے ذریعے سے زہر باہر نکالا گیا تو وہ رک تو سکتا نہیں، زور کرتا ہے اور زور کر کے جلد کو پھوڑ کر باہر نکل جاتا ہے۔ اور پھر وہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ یہاں تک کہ سرطان کا خطرہ!

آپ کا فرض

آپ کا فرض ہے کہ خود اپنے کو اور اپنے خاندان کے ہر فرد کو موسم بہار کی بیماریوں سے بچائیے۔ موسم بہار ۱۵ فروری سے ۳۰ اپریل تک رہتا ہے۔ اس موسم کے قاتلانہ حملوں سے بچنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ اس زمانے میں رات کو دیر تک ہرگز نہ جاگیے، ثقیل اور دیر ہضم غذاؤں کو قطعاً ہاتھ نہ لگائیے اور چوں کہ خون تو پہلے ہی گرمی پا کر ابل رہا ہے اس لیے خون میں تیزی اور جوش پیدا کرنے والی چیزوں سے بھی پرہیز کیجیے۔ اور ساتھ ساتھ دنیا کی سب سے بہتر مصفی دوا یعنی مشہور عالم صافی کا استعمال آپ خود بھی کیجیے اور اپنی عورتوں اور بچوں کو بھی استعمال کرائیے۔ اس طرح آپ اور آپ کا سارا خاندان نہ صرف موسم بہار کی بیماریوں سے نجات حاصل کرے گا، بلکہ خون صاف ہو جانے کی وجہ سے سال کے ۵۲ ہفتے بھی صحت اور تن درستی سے گزریں گے۔

جسم کے نظام ہضم کے اعضا



اسی فی صدی روگ ان ہی اعضا کے کاموں میں گڑبڑ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ صافی کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضا کے عمل کو بالکل درست حالت میں رکھتی ہے۔ اگر ان میں خراب مادے جمع ہوں تو ان کو باہر نکالنے کا فوراً بندوبست شروع کر دیتی ہے۔ اس طرح یہاں کے خراب مادے کو جو رگوں میں پہنچ کر خون کو خراب کرتے تھے اب وہاں نہیں پہنچتے۔ عام دست آور دواؤں کو دست لانے سے کام ہوتا ہے۔ چاہے جسم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو۔ صافی ہی کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ نظام ہضم کے اعضا پر صحیح صحیح عمل کرتی ہے۔

قدیم زمانے کے عقلا

قدیم زمانے کے عقلا موسم بہار کو طاعون اور ہیضہ سے بھی زیادہ خطرناک سمجھتے تھے۔ اور موسم بہار آتے ہی جلاب لیا کرتے تھے۔ آپ کے شہر یا قصبے میں جو کوئی پچانوے، سو برس کے بڑے بوڑھے ہوں تو ان سے دریافت کیجیے، وہ اپنی صحت اور درازی عمر کی وجہ یہی بتائیں گے کہ موسم بہار میں ان کا جلاب بندھا ہوا تھا۔ بے شک ہر سال بہار میں جلاب لینے کا قاعدہ نیا نہیں ہے۔ یہ جلاب تمام سال صحت قائم رکھنے، خون، معدہ اور انتڑیاں صاف رکھنے کی بنیاد تھا۔ مگر گزشتہ

نے میں لوگ بہلیوں پر سفر کرتے تھے، بہلی بھی پہیوں پر چلتی تھی اور آج کل موٹر بھی پہیوں ہی پر چلتی ہے مگر موٹر، بہلی سے آگے کا سائنٹی فک
م ہے، اسی طرح جلّاب کی وجہ سے دس دس پندرہ پندرہ روز پلنگ پر پڑے رہنے، بڑے بڑے قدحے اور پیالے پینے سے آگے کا سائنٹی
ک قدم مشہور عالم صَافِی ہے۔

جلّاب میں علاوہ وقت ضائع ہونے کے ایک بڑی خرابی یہ بھی تھی کہ معدہ اور انتڑیوں پر ناقابل برداشت بوجھ پڑتا تھا اور
ت بہت آتے تھے، جس سے کمزوری بہت بڑھ جاتی تھی اور پھر مہینہ مہینہ بھر تک توانائی بحال نہیں ہوتی تھی۔

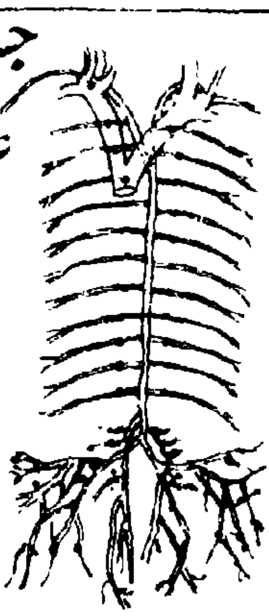
اس کے برخلاف صَافِی کا استعمال نہایت کم خرچ اور نہایت آسان ہے، اور پلنگ پر لیٹنے کے لیے وقت بھی نہیں نکالنا پڑتا،
ی خاص پرہیز کی بھی ضرورت نہیں اور لطف یہ ہے کہ صافی پاخانے پیشاب اور پسینے کے آسان راستوں سے زہر اس طرح باہر نکال دیتی ہے
محسوس بھی نہیں ہوتا۔ چنانچہ بعض لوگوں نے صَافِی کے استعمال کے بعد اپنے پیشاب، پاخانے اور پسینے کا امتحان کرایا تو ان میں خون کا زہریلا
دہ موجود تھا، حالانکہ وہ ایسی آسانی سے خارج ہوا تھا کہ انھیں خبر بھی نہیں ہوئی تھی۔

ہمدرد مجلس تجربات

علم طب کی قابلِ قدر اور ٹھوس خدمات انجام دینے والی ہمدرد مجلس تجربات کے صدر عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب ابن حکیم
صاحب قبلہ کی ذاتی اور کڑی نگرانی میں ہمدرد مجلس تجربات نے صَافِی کو اعجاز و کرشمہ بناکر ایک نہایت لطیف سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔
پہلے سالوں تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی کے اصولی اور فنی تجربات کیے گئے اور فنی حیثیت سے نہایت
ریک اور دقیق تحقیقات کی گئی، کبھی اس کے ذائقہ کو جانچا گیا، کبھی جلد سے جلد اثر پیدا کرنے کی کاوش کی گئی، کبھی اس کے طاقتِ عمل بڑھانے
ور طرزون بوٹی کے اضافہ کرنے پر بحث اور تجربات کیے گئے۔ اس کے بعد ہمدرد مجلس تجربات نے بالاتفاق پاس کر دیا کہ اب یہ تمام دیسی اور بدیسی
صفی دواؤں کی سرتاج ہے اور اس میں خون صاف کرنے اور فساد خون دُور کرنے کی ایسی یقینی قوتیں پیدا ہو گئی ہیں کہ کوئی ہندستانی، یورپین
و امریکی دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ پھر اس کے بعد صَافِی کے اثرات دیکھنے کے لیے اسے ہزاروں مریضوں پر استعمال کیا گیا۔ پیشاب
پاخانے اور پسینے کے کیمیائی امتحانات کیے گئے جب یہ تمام منازل طے ہو گئے تو اسے ہمدرد دواخانہ کی باقاعدہ مجرّب المجرّب دواؤں میں
شامل کر لیا گیا۔

صَافِی کے کرشمے

چوں کہ صَافِی نہایت زود اثر دواؤں اور طرزون بوٹی سے مرکب ہے اس لیے فوراً ہی معدے اور آنتوں کی لمبی منزلوں سے
گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہے اور خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ یہی صَافِی کا حیرت انگیز کرشمہ ہے۔ ورنہ بہت سی معمولی دوائیں جو بازار میں بکتی ہیں
خون کو جب صاف کریں اور مصفی تو جب ثابت ہوں جب معدے سے نکل کر آنتوں اور
جگر میں پہنچیں اور پھر رگوں اور خون میں۔ ان میں اکثر تو پہلی منزل یعنی معدے ہی میں رہ
جاتی ہیں اور وہیں سے فضلے کے ساتھ خارج ہو جاتی ہیں۔



جسم میں غدد جاذبہ اور عروق جاذبہ کا نظام
اس نظام پر صافی کے استعمال سے حیرت انگیز اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ نظام صافی کے استعمال سے صحیح کام کرنے لگتا ہے اور پھر خون میں کوئی خرابی نہیں رہنے پاتی۔

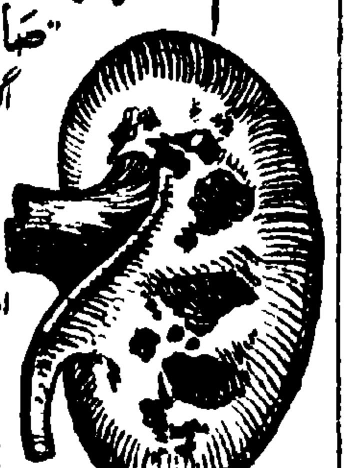
صَافِی خون میں شامل ہو کر طبیعت کی مدد کرتی ہے اور عروق جاذبہ
(LYMPHATIC VESSEL) میں ایسی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے کہ وہ زہر اور مواد کو
جذب کر کے غدد جاذبہ (LYMPHATIC GLAND) کے سپرد کر دے جہاں سے
وہ چھن کر آسان راستوں یعنی پاخانے، پیشاب اور پسینے کے راستے باہر دھکیل دیے جاتے ہیں۔
صرف یہیں تک ہی نہیں کہ صافی خون کو صاف کرتی ہے اور زہریلا مواد باہر نکالتی ہے۔
بلکہ جسم میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو بھی اعتدال پر لے آتی ہے اور اس کا مواد بھی ان ہی
آسان راستوں سے باہر نکال دیتی ہے۔

صَافِی کے کرشموں کے اسباب

صافی نہایت مؤثر فوری عمل کرنے والی نایاب بوٹیوں جن میں طرزون بوٹی بھی شامل ہے اور بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا نادر

قابلِ فخر مجموعہ ہے جس کی تیاری میں ماہرفن دواسازوں کی ہنرمندی اور زمانہ حال کی نہایت قیمتی سائنٹی فک بجلی سے چلنے والی بہت سی مشینوں کی لاکھوں گردشوں سے اثر اور طاقت کے معجزے پیدا ہوگئے ہیں۔ اس کو گہرے، نہایت وسیع طبی علم اور دقیق سائنٹی فک تجربات سے نہایت مؤثر، مکمل، کارآمد اور دنیا میں سب سے بہتر خون صاف کرنے کی دوا بنایا گیا ہے۔ صافی جسم انسانی میں داخل ہوکر اس طرح اپنا معجزہ دکھاتی ہے کہ عروق جاذبہ کے اس عمل کو تیز کردیتی ہے جو خراب مواد نکالنے کے لیے انھیں قدرتاً انجام دینا پڑتا ہے۔ اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ BLOOD-VESSELS خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتے ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے۔ یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانے کی صورت میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے، کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے اور کبھی پیشاب۔

گردہ جسم کا سب سے بڑا داروغۂ صفائی



"صافی" گردوں کے فعل کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے، بہت حد تک مدد پہنچاتی ہے اور پھر جسم کے سارے خراب مادے پیشاب کے راستے بہا دیتے ہیں۔

صافی غدود جاذبہ کے قدرتی افعال کو بھی باقاعدہ کردیتی ہے اور جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم اور آسان ہوجاتا ہے۔

صافی بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

کوئی مصفی دوا نہ پہلے کبھی تھی اور نہ آج ہے جو مشہور عالم صافی کا مقابلہ کرسکے۔ لاکھوں اصحاب کے ذاتی تجربے سے یہ بات سورج کی طرح ظاہر ہوچکی ہے کہ صافی سب سے بہتر خون صاف کرنے کی دوا ہے۔ اس کے حیرت انگیز فوائد کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اس میں علاوہ دیگر قیمتی دواؤں کے طرزون بوٹی بھی شامل کی جاتی ہے۔

پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر



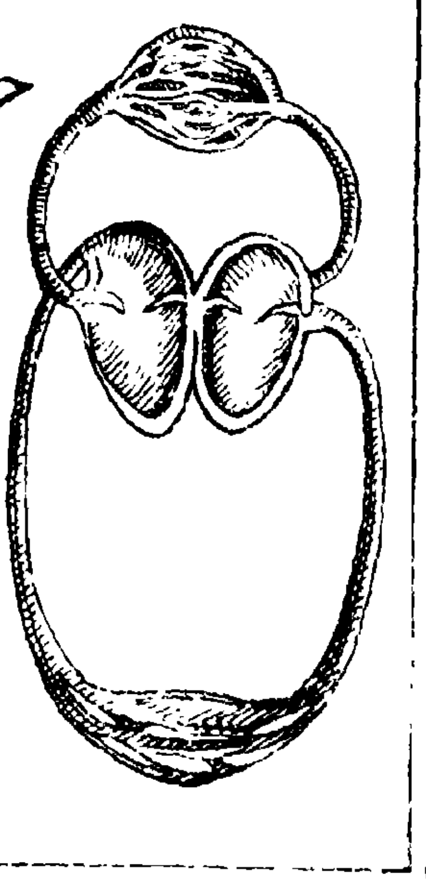
"صافی" ان غدودوں کو صحیح کام پر آمادہ کردیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے بعض اوقات پسینہ بہت آتا ہے۔

طرزون بوٹی ہمدرد مجلس تجربات کی خاص دریافت ہے۔ خون صاف کرتی ہے۔ پھنسی پھوڑوں کی دشمن ہے۔ سائنٹی فک مشینری سے نہایت باریک پیسی جاتی ہے۔ تاکہ سُرمہ سے کئی گنا باریک پوڈر ہوجائے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ رگوں کی گہرائیوں میں بھی خون کے ساتھ پہنچ جاتی ہے اور وہاں سے زہریلا مواد نکال دیتی ہے۔

طرزون بوٹی جو خون صاف کرنے کے لیے اکسیر اعظم ثابت ہوئی ہے۔ صافی کے علاوہ اور کسی بازاری 'نام نہاد' خون صاف کرنے کی دوا میں شامل نہیں ہوسکتی، کیونکہ یہ بڑی کاوشوں سے دریافت ہوئی ہے اور اس دریافت کا علم ہمدرد دواخانہ کے علاوہ کسی کو نہیں ہے۔ اس کے حیرت انگیز اثرات کی وجہ سے چیچک جیسے موذی مرض کا خطرہ جاتا رہتا ہے اور جن لوگوں یا بچوں کو چیچک نکل آتی ہے وہ اس کے چند روز کے استعمال سے بالکل تن درست ہوجاتے ہیں۔ پتی، کن کھجورے، نکسیر، مہاسے، داد، گرمی دانے، خسرہ، کھجلی کے دفع کرنے کے لیے تمام ہندستان میں مشہور ہے۔ ہر عمر اور ہر مزاج کے بچوں، بوڑھوں، جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں فائدہ بخشتی ہے۔

اس کے استعمال کے بعد لمبے چوڑے مسہل لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ بس صبح اٹھتے ہی صافی پانی یا دودھ میں ملاکر پی لیا کیجیے۔ آپ کے چہرے پر رونق رہے گی۔ جلد صاف شفاف رہے گی۔ جسم پر کوئی پھنسی، پھوڑا نہیں ہوگا۔ دل، جگر، پھیپھڑے، گردے بالکل صحیح کام کرتے رہیں گے۔ معدہ اوّل نمبر کا کھانا ہضم کیا کرے گا اور سال بھر تک صحت قائم رہے گی۔

اچھی صحت جوانی کی خوشی اور بڑھاپے کا سہارا ہے۔ اچھی صحت ہی ایک ایسی چیز ہے جس کے بغیر دنیا میں کام یابی ناممکن ہے۔



جسم میں دورانِ خون

صافی نہ صرف خون کے اصل نقصوں کو دور کردیتی ہے بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح حالت میں رکھتی ہے۔

لاکھوں صاحب آج کل موسم بہار میں صافی استعمال کر رہے ہیں پ بھی ابھی منگائیے۔

صافی کے استعمال کا طریقہ

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار منہ ایک تولہ صافی دھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی ہ دورانِ استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس ے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہوگیا اور صافی ن کے ناقص مادوں کو پسینے اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ میں زائی ہو تو صافی کی خوراک کو دوگنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ ں کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ما تقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی ½ سے ½ خوراک تک دی جاتی ہے۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی جن کی تفصیل آگے چل کر بیان کی جائے گی۔

سفینہ بنا رکھیں طوفان سے پہلے

بے شمار صاحب جب موسم بہار کے امراض شروع ہو جاتے ہیں اور چیچک، خسرہ، پھنسیوں، پھوڑوں کا زور شروع ہو جاتا ہے تو مشہور عالم صافی کی تلاش کرتے ہیں۔ فائدہ تو اس وقت بھی حاصل کرتے ہیں مگر ایسے صاحب کو چاہیے کہ وہ اُن لاکھوں عورتوں اور مردوں کی طرح، جو چوری ہونے سے پہلے مضبوط قفل کا بندوبست کرتے ہیں، جو طوفان آنے سے پہلے کشتی تیار کر لیتے ہیں، جو موسم بہار کی بیماریاں شروع ہونے سے پہلے صافی اپنی الماری میں، اور سفر کرنے سے پہلے اپنے ہینڈ بیگ میں رکھتے ہیں، خود بھی پہلے سے منگا لیا کریں۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقۂ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صافی اور خون کا بخار:- خون میں جوش آجانے سے ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطبا کی زبان میں **مونوخس** کہتے ہیں۔ اس میں خون کے غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں، سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سُرخی محسوس ہو تو صافی ایک تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اپنی اصل حالت پر آجاتا ہے۔ اس کی گرمی بجھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا۔ گر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جا سکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں اس سے شام تک دو تین دست ہو جائیں گے شام کو چار بجے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ ماشے کسی موسمی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو یہی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ڈبل خوراک سے مسہل دیں۔ اسی طرح ۳ مسہل دیں۔ اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے اصل حالت پر آجائے گا۔ یہ ضروری نہیں کہ مسہل کے لیے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں مسہل دے دیں۔ بخار رفع ہونے کے ایک ہفتہ بعد تک دوا دیتے رہیں۔ نقاہت رفع کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا ۳ ماشے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں پالک، مونگ کی دال،

ہرا گھیا (لوکی) ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جا سکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہییں۔

صافی اور خسرہ:- جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں۔ جن بچوں کے ٹیکا لگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۳ ماشے عرق تیفودیہ (جشنو) دو تولے میں گھول کر دیں۔ اس سے خسرہ کے دانے اچھی طرح ظاہر ہو جائیں گے۔ جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دُور کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید دو ماشے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں۔ خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر ورم یا سُرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماشے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلاتے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۲ ماشے صافی پلائیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چٹائیں۔ خسرہ کے بعد دست آنے لگیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دُبلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صدوری آدھا چمچہ دودھ میں ڈال کر اور شام کو نونہال آدھا چمچہ چائے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین آدھی ٹکیہ پانی یا دُودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

صافی اور چیچک:- چیچک کے آثار نمایاں ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماشے پانی میں ملا کر پلائیں۔ چیچک نکل چلنے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دانے کم نکلیں اور خراب عوارض پیدا ہونے لگیں تو جب تیفودیہ (جشنو) ایک عدد عرق تیفودیہ ۲ تولے میں گھس کر بار بار دیں۔ زخم باقی رہ جائیں تو انھیں نیم کے پانی سے دھو کر ہمدرد مرہم لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماشے پانی میں ملا کر زخم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد:- شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہو تو صافی ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کر دیا کریں۔ حلق کے اندر پھریری سے دوائے گلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو نہار منہ دوائے غرغرہ ۲ تولے کو پانی میں جوش دے کر اور صاف کر کے غرارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ۱۱ ٹکیہ منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکسی ۲ ماشے پھانک کر پییں۔

صافی اور خارش:- کھجلی دو قسم کی ہوتی ہے خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض پُرانا نہ ہو تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام حسب معمول پندرہ بیس دن تک استعمال کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔ مرض کے پُرانا ہونے کی صورت میں سفوف چوب گز ۲ ماشے پھانک کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون مصفی خاص ۲ ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوائیں استعمال کرتے رہیں۔ آٹھویں دن صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل لیں۔ دو تین دست آ کر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائے گی۔ بدن پر روغن صندل ایک تولہ دھوئی تلی کے ۱۰ تولہ تیل میں ملا کر ملیں۔ خارش تر ہو اور پُرانی نہ ہو اور بدن میں پھنسیاں نکل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی ایک تولہ، پانی ۵ تولے، گندک سیال ۴ قطرے ملا کر پییں۔ خارجی طور پر ایک تولہ ضماد جرب، ۵ تولے گھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں بیٹھ کر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی بھوسی جسم پر مل کر غسل کر لیں۔ اسی طرح تین دن تک کریں۔ غذا میں سبز ترکاریاں کھائیں نمک، مرچ اور مسالے کم کر دیں۔ ترشی اور تیل سے بالکل پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں:- پھوڑے پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام کا استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن رات کو قرص ملین دو عدد کھا کر سو رہیں۔ صبح کو صافی دو تولے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو اسی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسہل لیں۔ اگر پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تولے پانی میں پکا کر اس کا بھرتہ بنا کر باندھیں یا [illegible] لگائیں۔ پیپ نکل جانے کے بعد ہمدرد مرہم لگا کر پٹی باندھا کریں۔

صافی اور ماشرا:- ماشرا حقیقت میں چہرے کا سُرخ باد ہے یہ اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آ جاتا ہے [illegible] ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جسے اسٹرپٹوکاکس [illegible] PYOGENES [illegible] کہتے ہیں [illegible] موسم بہار میں اکثر ہو جاتا [illegible] [illegible] صافی کا باقاعدہ [illegible] صافی ہی سے مسہل لیں [illegible] پیپ [illegible] صرف [illegible] [illegible] کریں [illegible]

صافی اور گلسوئے:- گلسوئے جن کو کن پھیڑے (MUMPS) بھی کہتے ہیں۔ سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا سرایت کر جانے سے دبا پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑ ورم آجاتی ہے۔ بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور نوجوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اس مرض کے پھیلتے ہی تن درست بچوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ بچوں کو صافی ۳ ماشے کی مقدار میں دیں۔ مقامی طور پر ورم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کی غرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جانے پر صبح کو معجون عشبہ ۳ ماشے یا اطریفل شاہترہ ۳ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۶ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دھلے غوغو ایک تولہ پانی میں جوش دے کر نیم گرم پانی سے غرارے کرائیں۔ مقامی طور پر ہمدرد مرہم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولے نیم گرم پانی میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے دو تین اجابتیں ہو کر مرض کا زور گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ نکسیر پھوٹتے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال کرنی چاہیے۔ سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے:- مہاسوں سے چہرہ بہت بدنما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے۔ صافی مہاسوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک چمچہ بھی دودھ میں گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضماد مہاسہ یا غازہ حسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر ملنا چاہیے۔

صافی اور پتی:- پتی میں صافی ۱ تولہ پانی یا دودھ میں ملا کر صبح و شام چند دن تک پئیں۔ بیرونی طور سرکہ ۱ تولہ روغن گل ۱ تولہ ملا کر بدن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں:- انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینے کی گلٹیوں میں اور جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے۔ صافی پسینے کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو سرگرم عمل بنا دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ ایک تولہ صافی کو ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں۔ جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ۱ تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر پئیں۔

صافی اور داد:- داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع الاثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قوبا یا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل:- چنبل جسے انگریزی میں سورائیسس (PSORIASIS) کہتے ہیں۔ نہایت تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے۔ اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اتر جاتی ہیں۔ یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ حب لیموں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ ۶ ماشے کھا کر صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پئیں۔ مقامی طور پر ضماد خارش جدید یا ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور طاعون:- اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ ممبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غدوی طاعون میں بغل، کنج ران وغیرہ کے غدد حاذ بہ ورم ہو جاتے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون فلغمونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو، روزانہ صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پئیں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عرق بید مشک ۵ تولے میں ملا کر پلائیں۔ ہذیان یا بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عرق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں بغل، کنج یا کان کے پیچھے ورم نمودار ہونے پر ضماد طاعون پیس کر نیم گرم لگائیں یا قلزم یا ہمدرد مرہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری

میں دوارالمسک بارد جواہر والی ۳ ماشے یا دوارالمسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرۂ مروارید ۳ ماشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے:- جن بچوں یا بڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہوں، انھیں بطور حفظ ما تقدم صَافِی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صَافِی کی ایک خوراک ہر روز صبح بیس پچیس دن تک پی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مد نظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جا سکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں صَافِی کا استعمال صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ¼ سے ½ خوراک تک صَافِی دینی چاہیے۔ گرمی دانوں پر ہمدرد پاوڈر دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن:- جن عورتوں اور مردوں کو پیشاب تنگ کرتا ہو انھیں صَافِی ۱ تولہ دودھ یا دودھ کی لسی میں ملا کر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صَافِی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض:- دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولہ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں پھر ایک ایک دن وقفہ دیکر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کا قبض دور کرنے کے لیے صَافِی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی وغیرہ کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا:- موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن صاحب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صافی کی ایک خوراک صبح نہار منھ دس بارہ دن تک استعمال کر لینی چاہیے اس سے ایک دو دن ہی میں طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے:- میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ان تکلیفوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہو کہ پہاڑ پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صَافِی کی ایک خوراک صبح نہار منھ دودھ میں ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو صاحب جلدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صَافِی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے۔

دواؤں کی قیمتیں جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے اس فہرست میں لکھی جاتی ہیں:-

نام ادویہ	مقدار	قیمت	نام ادویہ	مقدار	قیمت
اطریفل شاہترہ	ایک تولہ	۰ر	سفوف چوب گزدالا	۱ تولہ	۱ر
حب تیفودیہ (رجسٹرڈ)	۱ درجن	۶ر	صَافِی (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۱۰ر
حب طاعون عنبری	۱ ″	۶ر	صدوری (۱۰ خوراک)	۱ ″	عہ
حب لیموں	۲۰ گولیاں	۱۰ر	ضماد جرب	۱ تولہ	۱ر
خاکسی	۶ ماشے	–ر	ضماد خارش جدید	۱ ″	۲ر
خمیرۂ ابریشم شیرہ عناب والا	۱ تولہ	۸ر	ضماد داد	۱ ″	۱ر
خمیرۂ زمرد	۱ ″	۸ر	ضماد طاعون	۱ ″	۲ر
خمیرۂ صندل سادہ	۱ ″	ر	ضماد مہاسے	۱ ″	۱ر
خمیرۂ گاؤزبان عنبری	۱ ″	۱۰ر	عرق بید مشک ممتاز	۱ بوتل	سعہ
خمیرۂ مروارید	۱ ″	۴ر	عرق تیفودیہ (رجسٹرڈ)	۱ ″	للعہ
دوارالمسک سادہ	۱ ″	۲ر	غازۂ حسن افزا	۱ ڈبیہ	۱۲ر
دوارالمسک بارد جواہر والی	۱ ″	۸ر	قرص ملین	۱ درجن	۳ر
دوائے غرغرہ	۱ ″	۱ر	قلزم	۱ شیشی	عہ
دوائے گلو	۱ ″	۲ر	گلاب کا تیل	۱ تولہ	۱ر
رسوت	۱ ″	–ر	گندک سیال	۱ تولہ	عہ
روغن صندل	۱ ″	۱۲	مستورین (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	عہ
روغن قوبا	۱ ″	۸ر	معجون مقوی خاص	۱ تولہ	۴ر
روغن گل	۱ ″	۰ر	نونہال (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر
روغن گندم	۱ ″	۸ر	ہمدرد مرہم (رجسٹرڈ)	۱ ڈبیہ	۸ر
شعالین	۱ شیشی	۸ر	ہمدرد پاوڈر	۱ پیکٹ	۴ر

حفظِ صحت اور
طب کا ماہوار
مصور رسالہ

اپریل سنہ ۱۹۴۳ء

صحت
ہمدرد
دہلی

مرتبہ
حکیم حافظ
محمد سعید، دہلوی

جلد ۱۱
نمبر ۱

فہرست مضامین

قیمت سالانہ مع اشاعت خاص معمولی ایک رُپیہ ۔ قیمت فی پرچہ دو آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت دہلی سے شائع کیا

مرحوم ڈاکٹر محمد اشرف الحق

از جناب قیصری بیگم صاحبہ ہمشیرہ محترمہ ڈاکٹر اشرف الحق صاحب مرحوم، حیدرآباد، دکن

پچھلے مہینے ہمارے مخلص کرم فرما اور ہمدرد صحت کے مشہور قلمی معاون لفٹننٹ کرنل جناب ڈاکٹر محمد اشرف الحق صاحب ایم بی۔ سی۔ ایچ۔ بی، (ایڈنبرا) ایم۔ ڈبلیو۔ ایل۔ ایس۔ آر، (برلین) کے انتقال پر ملال کی اطلاع ہم کو اس وقت ملی جب کہ اس ماہ کے پرچے کی کتابت اور طباعت بھی ہو چکی تھی اور ہم مجبوراً ناظرین کو وقت پر اس فنی اور علمی حادثہ کی اطلاع نہیں دے سکتے تھے۔ اس ماہ کے پرچے میں ہم چند سطور اپنے دلی رنج و افسوس کے اظہار کے لیے لکھنے ہی والے تھے کہ مرحوم ڈاکٹر صاحب کی ہمشیرہ محترمہ جناب قیصری بیگم صاحبہ کا ایک مضمون ہمیں حیدرآباد سے ملا، جس میں موصوفہ نے مرحوم کے سوانح حیات اختصار لیکن جامعیت کے ساتھ تحریر فرمائے ہیں، ہم اس مضمون کو ان کے دلی شکریہ کے ساتھ نذر ناظرین کرتے ہیں۔

مرحوم و مغفور ڈاکٹر صاحب کی رحلت ہمارے لیے دوگونہ رنج و ملال کا باعث ہوئی ہے۔ محمد اشرف الحق کی وفات سے ہم ذاتی طور پر اخلاص و مودت کے ایک مجسمہ اور سادگی اور بے تکلفی کے دل دادہ سے ہمیشہ کے لیے محروم ہو گئے، اور لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق صاحب کی موت سے ہمدرد صحت کے ایک ایسے مضمون نگار نے جگہ خالی کی ہے جس کے بھرنے کی کوئی امید نہیں اور جس کی فنی مہارت، علمی ذوق، ادبی شغف اور تالیف و تصنیف کی اہلیت اور ان کی دیگر دماغی صلاحیتیں، ان کے بعض نصابی تراجم، اعادۂ شباب کے متعلق ان کی اہم تالیفات اور متفرق علمی مضامین سے واضح اور مسلم ہیں۔ ڈاکٹر اشرف مرحوم ہندستان کے ان چند اصحاب فن میں سے ایک تھے جنھوں نے اعادۂ شباب کا غلغلہ یورپ میں بلند ہونے پر اس کے مختلف نظریات اور عملیات کی براہ راست تحقیق کی۔ ڈاکٹر مختار احمد صاحب انصاری مرحوم نے انگریزی زبان میں اعادۂ شباب پر ایک اہم تالیف چھوڑی ہے جو ان کے اس شغف کی جو ان کو تجدید و اعادۂ شباب سے تھا، یادگار ہے۔ لیکن مرحوم ڈاکٹر اشرف الحق کی خصوصیت یہ تھی کہ انھوں نے اپنے علم اور تحقیق کو اردو داں پبلک کے لیے عام کر دیا اور اردو میں اعادہ شباب کے متعلق صحیح اور مستند معلومات ان ہی کے ذریعہ سے منتقل اور عام ہوئیں۔ ہمدرد صحت کی سب سے پہلی اشاعت خاص تجدید و اعادۂ شباب پر تھی اور اسی کی مناسبت سے ہمدرد صحت کے مرحوم سے تعلقات شروع ہوئے تھے، جو آخر تک اخلاص و محبت کی بنیادوں پر قائم رہے۔ افسوس ہے کہ اب ہم اس صاحبِ اخلاص و محبت سے محروم ہیں۔ خدا بخشے بہت سی خوبیاں تھیں مرنے والے میں۔

مرحوم ڈاکٹر صاحب کی بیگم صاحبہ اور ان کی ہمشیرہ محترمہ قیصری بیگم صاحبہ اور ان کے خاندان کے دیگر افراد سے ہم ان کے اس حادثہ میں اظہار تعزیت کرتے ہیں۔ "ہمدرد صحت"

صبح کو طائران خوش الحان
پڑھتے ہیں کُل من علیہا فان

لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق صاحب ایم۔ بی۔ سی۔ ایچ۔ بی (ایڈنبرا) ایم ڈبلیو۔ ایل۔ ایس۔ آر، (برلین) مرحوم مغفور خان بہادر مولوی محمد شرف الحق صاحب مہتمم بندوبست سرکار عالی کے فرزند دلبند تھے، جو حضرت علامہ شیخ عبدالحق صاحب محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ کی پانچویں پشت میں پوتے تھے، اور شمس العلما ڈاکٹر حافظ مولوی نذیر احمد صاحب ایل۔ ایل۔ ڈی مرحوم مغفور

کے نواسے تھے۔ آپ بمقام دہلی کوچہ سعداللہ خاں میں سنہ ۱۸۷۵ء میں تولد ہوئے طبعی طور پر آپ نہایت ذی فہم، طباع، عقلمند اور حاضر جواب تھے۔ ابتدائی تعلیم اپنی والدہ ماجدہ سے حاصل کرنے کے بعد علی گڑھ میں بغرض تعلیم رکھے گئے اور سترہ سال کی عمر میں سنہ ۱۸۹۲ء میں ڈاکٹری کے لیے انگلینڈ روانہ ہوئے۔ کامل بارہ سال آپ اپنے والد ماجد اور والدہ ماجدہ کے صرفے سے یورپ میں رہے۔ سنہ ۱۹۰۵ء میں بلدہ واپس آئے۔ آپ کے جد بزرگوار نے آپ کو مشورہ دیا کہ ایک اسپتال اعلیٰ پیمانہ پر قائم کر دیا جائے اور ساتھ ہی اس کے لیے دو ہزار کی رقم روانہ فرمائی۔ آپ نے والد ماجد کے بنگلہ واقع نامپلی میں اسپتال قائم کر لیا اور روزانہ مریضوں کا ہجوم رہنے لگا۔ لیکن طبیعت میں مروّت کا مادّہ اس قدر تھا کہ کسی سے فیس لینا تو درکنار دوا کی قیمت بھی نہ لیتے تھے۔ اس کیفیت کو ملاحظہ فرماتے ہوئے آپ کے والد ماجد نے آپ کو کرنل سر افسر الملک بہادر سے ملوایا۔ صاحب موصوف نے دوستانہ تعلقات کے علاوہ ڈاکٹر صاحب میں غیر معمولی شخصیت دیکھتے ہوئے فوراً لفٹننٹ کے عہدہ پر متمکن فرما کر گول کنڈہ میں قیام کا حکم دے دیا۔ اپنی اعلیٰ دماغی قابلیت، وجاہت اور اعلیٰ تجربے کی بنا پر وہ بلدہ میں ایک کامیاب ڈاکٹر ملنے جانے لگے۔ بعض خاندانوں میں تو آپ پر اعتقاد اس قدر جما ہوا تھا کہ جو تشخیص کر دیتے پتھر کی لکیر سمجھا جاتا تھا۔ چناں چہ فصیح جنگ بہادر کی والدہ صاحبہ کی نسبت دو سال پیشتر آپ نے رعشہ کے مرض کی پیشین گوئی کر دی۔ ان کا تمام خاندان آپ کا معتقد تھا۔ سنہ ۱۹۳۰ء میں آپ دوبارہ یورپ تشریف لے گئے۔ برلین، ویانا اور پیرس کے بڑے بڑے ماہرین فن ڈاکٹروں سے ملاقات کی۔ ان کے اعلیٰ تجربات سے استفادہ کر کے بلدہ واپس تشریف لائے۔ سنہ ۱۳۳۸ ف میں کرنل کا رینک ملا۔ اور سنہ ۱۳۴۳ ف میں آپ وظیفہ پر ملازمت سے سبکدوش ہوئے۔ آپ نہایت با اخلاق، ظریف طبع، صاف گو، راست باز اور سنجیدہ مزاج تھے۔ طبیعت سادگی پسند تھے۔ ٹیپ ٹاپ کو پسند نہ کرتے۔ اکثر اپنے ہاتھ سے کام کرتے۔ فیشن ایبل یا انگریزیت کے دلدادہ نہ تھے۔ نسخہ بہت مختصر لکھا کرتے، لیکن وہ اس قدر کامیاب ہوتا کہ اس سے بفضل خدا شفا لازمی ہوتی۔ سرٹیفکٹ میں سچائی کو مدِ نظر رکھتے اور فیس کسی سے نہ لیتے۔ طبیعت جدّت و ظرافت پسند تھی شاعری کا ذوق رکھتے تھے۔ آپ کا اکثر کلام نہایت سیدھا سادہ ظرافت کا پہلو لیے ہوئے ہوتا تھا۔ آپ علمی ذوق میں اپنے نانا مولوی نذیر احمد صاحب کے نقش قدم پر چلنے والے تھے۔ تصنیف و تالیف کا فطری لگاؤ تھا۔ نظم و نثر میں از حد دل کشی تھی اور عبارت کی سادگی میں رنگینی جھلکتی تھی۔ اکثر تصنیفات ڈاکٹری تجربات پر مبنی ہیں۔ طرزِ تحریر مولانا نذیر احمد سے ملتا ہوا ہے۔ ہمیشہ علی الصباح چار بجے اٹھنے کے عادی تھے۔ پابندیٔ اوقات کا خاص خیال تھا۔ جو پروگرام ایک سال پیشتر مقرر ہو جاتا وہ اٹل ہوتا تھا۔ معاملہ فہمی کی یہ حالت تھی کہ کسی کا ایک حبہ اپنی طرف رکھنے کے روادار نہیں۔ اگر اتفاقاً کسی سے قرضہ لینے کی ضرورت ہوئی بھی تو جلد سے جلد ادا کر دیا جاتا۔ اپنی بہن کے ہاں بھی تشریف لے جاتے تو اپنا کھانا ساتھ لے جاتے کہ کسی پہ بار نہ ہو۔ آپ کی طبیعت ریاکاری، جھوٹ، مکر و فریب سے بالا تھی۔ دیانتداری آپ کا شیوہ تھا۔ رشوت لینے کی مدت العمر فرصت ہی نہ ہوئی۔ نیک دلی کی یہ حالت تھی کہ ہر کس و ناکس کی مدد لازمی تھی۔ خود نئے کپڑے بہت کم پہنتے۔ بلکہ پیوند بھی لگوا لیتے لیکن غریب بچوں کے لیے نئے کپڑے بنوائے جاتے۔ جمعہ اور اتوار کو بلدہ آتے تو راستہ پر غریب بچے پیسوں کے واسطے کھڑے ہوتے، جو کوئی غریب آپ کا کام کرتا انعام سے محروم نہ رہتا۔ آپ کی عادتیں اکثر قرآنی تعلیم کا نمونہ تھیں اس لیے آپ میں منصف مزاجی کی صفت تھی۔ اپنے چھوٹے اور بچوں کے شفیق، سرپرست، ملازموں، خدمت گاروں کے ہمدرد مگر کبھی سختی سے کام لینے کے عادی نہ تھے اور دوسروں کو بھی یہی نصیحت تھی کہ حکومت و سختی سے کام نہ لیں۔ محلے والوں کے لیے نیک دل پڑوسی تھے کبھی کسی گول کنڈہ والے کو آپ سے شکوہ و شکایت کا موقع نہ آیا۔ جانوروں پر رحم، ان کی ضروریات زندگی کا حد درجہ خیال دوسروں کو بھی یہی نصیحت کی جاتی کہ رحم کو کام میں لائیں۔ آپ بزرگوں کا ادب ملحوظ رکھنے میں لاثانی تھے۔ کبھی اپنے والدین کو ناراضی کے وقت جواب دینا تو درکنار نگاہ ملا کر بات کرنا بھی پسند نہ کیا۔ قرآنی تعلیم پر آپ کا ایمان اور رسول کریم کی صفات و حسنات کا قلب پر گہرا اثر تھا۔ وظیفہ ہو جانے کے بعد آپ کا زیادہ وقت علمی مشاغل میں صرف ہوتا تھا۔ اکثر دور دراز کے مریض مہلک امراض لے کر آتے آپ ہی کے بنگلہ میں رہتے اور بہ حکم خدا استفایاب ہو کر واپس جاتے۔ گول کنڈہ کی ایک مسجد جو ٹوٹی کھنڈر پڑی تھی، آپ نے نئی کرا دی۔ پیش امام اور مؤذن رکھے۔ اس میں تراویح و افطار کا آپ ہی کے مکان سے انتظام ہوتا۔ اس مسجد کے متّصل آپ نے اپنا مکان خیر المنازل بنوایا اور اس میں یہ شعر آویزاں کیا ؎

مسجد کے زیرِ سایہ ایک گھر بنا لیا ہے ۔۔۔ یہ بندۂ کمینہ ہمسایۂ خدا ہے

آپ کی ڈائری میں لکھا ہوا ہے "الحمد للہ بفضل خدا اس رمضان میں میں نے پورے تیس روزے رکھے"۔ رفاعی فرقہ والوں نے آپ کو خلافت دی۔ اس کے اکثر جلسے آپ کے ہاں ہوا کرتے تھے۔ پابندیٔ نماز کا خاص خیال رکھا جاتا تھا اور دوسروں میں بھی مذہبیت کو پسند کیا جاتا۔ تلاوتِ قرآن کا وقت مقرر کر لیا تھا۔ قرآن کریم کی تفسیر لکھ رہے تھے جو افسوس ہے کہ ادھوری رہ گئی۔ بچوں کو قرآنی تعلیم دلوائی اور تاکید تھی کہ صبح کو نیند سے بیدار ہونے کے بعد کلمۂ طیبہ پڑھا کریں۔ جب بچے سلام کرنے آتے تو آپ ان سے دریافت فرماتے اور جس بچے نے کلمہ نہ پڑھا ہوتا اس کو بستر پر واپس جانے کا حکم دیتے کہ وہیں بیٹھ کر کلمہ پڑھو۔ جب تک کلمہ نہ پڑھو سلام مت کیا کرو۔ کہیں باہر جاتے وقت اور شب کو سوتے وقت خدا حافظ کہنے کی تعلیم اس قدر عام تھی کہ نوکر چاکر اور ذرا سے بچے خدا حافظ کہا کرتے تھے۔ اگر وہ بغیر کہے سو جاتے تو اٹھنے کے بعد خدا حافظ کہلوایا جاتا۔ غرض مذہب کی جانب رجحان روز بروز زیادہ ہوتا جا رہا تھا۔ ایک مختصر مسجد اور حجرہ اپنے والد ماجد کے مزار کے قریب بھی بنوایا تھا۔ والدین کی برسی بھی کی جاتی تھی۔ عرصے سے آپ عارضۂ قلب میں مبتلا تھے۔ غذا کم ہوتے ہوتے برائے نام رہ گئی تھی۔ تنفس میں شدت ہو رہی تھی۔ آخر مسلسل علالت کے بعد ۱۷ فروردی سنہ ۱۳۵۲ ف بروز جمعہ الحمد للہ کے ساتھ ۶۶ سال کی عمر میں داعیٔ اجل کو لبیک کہا، انا للہ وانا الیہ راجعون۔ درگاہ حضرت نور الدین شاہ قادری رحمۃ اللہ علیہ میں آرام فرما ہوئے۔ سدا رہے نام اللہ کا۔

شہد اور اس کا استعمال



ہندستان میں شہد زمانۂ قدیم سے ایک بڑی قابل قدر چیز رہی ہے۔ اس کا استعمال دوا کی حیثیت سے بھی ہوتا تھا، اور ٹھاس پیدا کرنے والی چیز کی حیثیت سے بھی۔ اب تک ہندستانی دماغ میں دوا کی حیثیت سے اس کا خیال موجود ہے، لیکن غذا یا ٹھاس پیدا کرنے والی چیز کی حیثیت سے اس کی کشش باقی نہیں رہی ہے۔ اس کے اسباب یہ ہیں کہ ایک تو شہد کی کافی مقدار ست یاب ہی نہیں ہوتی، دوسرے سفید دانوں والی شفاف شکر کا استعمال وسیع پیمانے پر ہونے لگا ہے ارزانی اور حصول کی سانی یہ دو عناصر ایسے ہیں جن کے باعث شکر نے ہماری غذا میں ایک ترجیحی درجہ حاصل کر لیا ہے اور شکر کا استعمال اس قدر ترقی رگیا ہے کہ شہد کو ہم مٹھاس پیدا کرنے والے جزو کی حیثیت سے تقریباً بھول ہی گئے ہیں۔

شہد کی غذائی قدروں کے متعلق جدید تحقیقات نے یہ قطعی طور پر ثابت کر دیا ہے کہ شہد ایک ایسی اہم غذا ہے جس کا بدل سفید دانوں والی شکر کو نہیں بنایا جا سکتا۔ اس مضمون میں شہد کی افادیت، اس کے مختلف اوصاف اور اس کا استعمال کے طریقوں پر بحث کی گئی ہے۔

شہد کیا ہے؟ بہت سے پودوں اور درختوں کے پھول اپنے غدود سے جن کو "نکٹریز" (Nectaries) کہتے ہیں

ایک شیریں سیال مادہ یعنی رس یا جوہر (Nectar) خارج کرتے رہتے ہیں۔ شہد کی مکھیاں اس رس کو جمع کرنے کے لیے پھولوں کے پاس جاتی ہیں اور اسے اپنے ؟ کے مخصوص حصہ میں جسے شہد کی تھیلی یا "معدہ" کہہ سکتے ہیں جمع کرلیتی ہیں۔ اس کے بعد جب وہ اپنے چھتے کی طرف روانہ ہوتی ہیں تو دوران پرواز میں خود ان کے غدود سے خارج ہونے والے سیال مادے جمع شدہ رس پر عمل کرتے ہیں اور معمولی شکر (Sucrose) کو انگوری شکر "گلوکوز" (Glucose) اور پھلوں کی شکر (Levulose) میں بدل دیتے ہیں۔ شکر کی یہ دونوں موخرالذکر قسمیں ایسی ہیں، جو تحلیل ہوکر جلد انسانی نظام جسم میں شامل ہو جاتی ہیں۔

شہد کی بہ نسبت معمولی شکر تین حیثیتوں سے ادنیٰ درجہ رکھتی ہے۔

(۱) معمولی شکر اس شکل میں نہیں ہوتی کہ فوراً تحلیل ہو جائے بلکہ اسے بھی دوسری غذاؤں کی طرح ہضم کرنا پڑتا ہے۔ (۲) اس میں پروٹین، معدنی اجزا، خمیر اور نباتاتی تیزاب نہیں ہوتے۔ (۳) یہ معدہ میں نفخ اور تیزابیت پیدا کرتی ہے۔ معمولی شکر کو بھی دوران خون میں شامل ہونے سے پہلے "گلوکوز" کی شکل میں مبدّل ہونا پڑتا ہے۔ شہد میں خود گلوکوز ہی موجود ہوتا ہے۔

پھولوں کی دنیا سے واپس آنے کے بعد جب یہ شہد کی مکھیاں چھتے میں پہنچتی ہیں تو اپنا جمع کیا ہوا "رس" اپنی گھریلو مکھیوں کے حوالے کر دیتی ہیں، جو "خانہ داری" کے فرائض انجام دیتی ہیں اور خود چھتے سے باہر نہیں جاتیں۔ موخرالذکر مکھیاں رس کو چھتے کی چھوٹی چھوٹی کوٹھریوں (Cells) میں رکھ دیتی ہیں۔ اس کے بعد مکھیاں اپنے پروں کی تیز جنبش سے اپنی نوآبادی کی ہوا کو خوب متحرک کرتی ہیں اور چھتے کے اندر ہوا کی ان لہروں کے باعث کوٹھریوں کے شہد میں سے پانی کا جزو خارج اور خشک ہونے لگتا ہے۔ یہاں تک کہ جب شہد میں کافی گاڑھا پن پیدا ہو جاتا ہے تو مکھیاں ان خانوں کے دروازے بند کر دیتی ہیں۔ شہد کی مکھیاں پالنے والوں کی اصطلاح میں اس شہد کو "پختہ شہد" کہا جاتا ہے۔

شہد کے اجزا شہد بنیادی طور پر "گلوکوز" (انگوری شکر) جسے کیمیائی اصطلاح میں "ڈکسٹروز" (Dextrose) کہتے ہیں اور "لیولوز" (پھلوں کی شکر) کا ایک لطیف محلول ہے۔ لیکن اس میں مختلف دوسرے اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ مثلاً پروٹین، نباتاتی تیزاب، خمیر، معدنی اشیا، رنگ اور خوشبو پیدا کرنے والے مادے، پھولوں کے باریک ریزے، خفیف مقدار میں موم وغیرہ۔ لیکن مختلف ممالک کے شہد کے مختلف اجزا یکساں نہیں ہوتے۔ بعض شہد میں الکحل بھی پایا گیا ہے اور تغذیہ کے سلسلہ میں جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ شہد میں حیاتین "ا"، "ب" اور "ج" بھی مختلف مقداروں میں موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اس میدان میں ابھی مزید تحقیقات کی ضرورت ہے۔ دنیا کے بعض مختلف علاقوں کے شہد کو سائنٹفک تحقیقات کے ذریعہ سے جانچا گیا ہے۔ ان کی کیمیائی ترکیب یہ ہے:-

	ولایات متحدہ امریکا	مہابلیشور	بلگام	مدراس	نگروٹا (پنجاب)
پانی (فیصدی)	۱۷٫۷	۱۹٫۶۲	۲۲٫۹۴	۱۴٫۸۹	۱۵٫۴۳
انگوری شکر (فی صدی)	۳۴٫۰	۳۰٫۰۸	۲۷٫۱۵	۷۳٫۹۶ (مع لیولوز)	۳۵٫۴
پھلوں کی شکر (فی صدی)	۴۰٫۵	۴۱٫۳۷	۳۹٫۷۷	〃	۴۱٫۸
معمولی شکر (فی صدی)	۱٫۹	۱٫۶۰	۳٫۲۲	۵٫۸۴	۵٫۳۹
لوہا، سلیسیا، کاپر، مینگنیز، کلورین، کیلسیم، پوٹاسیم، سوڈیم، فاسفورس، گندک، ایلومینیم، میگنیشیم		غیر معین مقداروں میں			
ڈکسٹرین اور گوند فی صدی	۱٫۵۰	×	۳٫۹۶	۔	غیر معین
متفرق اجزا (فی صدی) (۱) تیزاب، مثلاً فارمک، ایسیٹک، میلک، سائٹرک، امینو، سکینک	۴٫۱	۷٫۱۲	۲٫۹۳	۴٫۸۴	۱٫۶۸

شہد کی مکھیاں بعض مخصوص پھولوں کی طرف طبعی رجحان رکھتی ہیں اور جب وہ ایک مرتبہ انتخاب کر لیتی ہیں تو اپنے پسندیدہ پھولوں کے پاس جانے اور ان سے رس جمع کرنے کا سلسلہ انتہائی وفاداری اور استقلال کے ساتھ اس وقت تک قائم رکھتی ہیں جب تک کہ پھولوں میں رس کا آخری قطرہ باقی رہتا ہے۔ شہد ایک قدرتی پیداوار ہے۔ اس لیے اس

(۲) پھولوں کے باریک ریزے (۳)	۱٫۴	۷٫۱۲	۲٫۹۳	۴٫۸۴	۱٫۶۸
موم (۴) رنگ و بو کے اجزا۔	۱٫۴	۷٫۱۲	۲٫۹۳	۴٫۸۴	۱٫۶۸

کا رنگ ذائقہ اور بُو بھی ان مختلف پھولوں کی طرح جن سے رس کھینچا جاتا ہر مختلف ہوتا ہے۔ مثلاً سفید لونگ کے پھولوں کا شہد ہلکے رنگ کا ہوتا ہے اور اس کی خوش بو بھی لونگ سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ اسی طرح سرسوں کے پھولوں کا شہد زرد ہوتا ہے اور سرسوں کی خوش بو رکھتا ہے۔ شیشم کے پھولوں کا شہد گہرے عنبری رنگ کا ہوتا ہے۔ لیکن اس کی بُو کا پتہ نہیں چلتا۔ بار بیری کے شہد میں گڑیا راب کی مہک ہوتی ہے۔ اسی طرح مختلف پھولوں کے رس مختلف رنگ و بو کے شہد پیدا کرتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ شہد کے خالص ہونے یا نہ ہونے کی پہچان صرف اس کے رنگ و بو سے نہیں کی جا سکتی۔

شہد کی مکھیوں کی حیرت انگیز محنت اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک پونڈ شہد پیدا کرنے کے لیے چار پونڈ پھولوں کے رس کی ضرورت ہوتی ہے اور اس مقدار کو پورا کرنے کے لیے ۶۰٫۰۰۰ مکھیاں اپنی حیرت انگیز خدمت انجام دیتی رہتی ہیں۔ اگر چھتے سے پھولوں تک ہر مکھی کی پرواز یعنی جانے اور واپس آنے کا فاصلہ تین میل رکھا جائے تو ایک پونڈ شہد جمع کرنے کے لیے ایک مکھی کو کرۂ ارض کے چاروں طرف پانچ بار سفر کرنا ہوگا۔ اس محنت و جانفشانی کا اندازہ اسی سے کیا جا سکتا ہے کہ ایک مکھی اپنی پوری زندگی میں کھانے کے چمچے کے برابر صرف ایک چمچہ بھر شہد جمع کرتی ہے۔

محقق ہیٹی گرلو کی رائے ہے کہ مکھیاں عام طور پر اپنے چھتے سے دو میل کے اندر ہی شہد جمع کرنے کے لیے جاتی ہیں۔ صرف ایک چھتے کے لیے شہد جمع کرنا بھی کوئی معمولی کام نہیں ہے اور اس مقصد کے لیے ان کو بے شمار پھولوں تک جانا پڑتا ہے۔ اے ایس۔ ولسن کا قول ہے کہ ایک "گرام" شہد کے لیے مکھیاں کم از کم ۱۲۵ پھولوں کا رس لیتی ہیں اور چونکہ ہر پھول میں کم از کم ساٹھ "چھوٹے پھول" اور ۷٫۵۰۰٫۰۰۰ "نلکیاں" ہوتی ہیں اس لیے ان کو شہد کا ہر "کیلوگرام" پورا کرنے کے لیے کثیر محنت کرنی پڑتی ہے۔

شہد کی غذائی طاقت شہد معمولی حرارت کے درجہ پر ایک طاقت بخش اور صحت پرور سیال کی حیثیت رکھتا ہے لیکن موسم سرما میں یہ عام طور پر دانہ دار بن جاتا ہے، اور چھتے سے نکالے ہوئے شہد کے خالص ہونے کا یہی بہترین ثبوت بھی ہے۔ دانہ دار شہد کو پھر سیال بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ جس برتن یا بوتل میں شہد ہو اسے گرم پانی میں رکھ دیا جائے۔ اس طرح شہد پھر سیال ہو جائے گا۔

پیلٹ کا بیان ہے کہ سات اونس شہد میں اتنی غذائی طاقت ہوتی ہے جتنی کہ اشیاءِ ذیل کی مندرجہ مقداروں میں:-

دودھ .... ۲½ پونڈ
کریم کی پنیر .... ۵٫۶ اونس
گوشت .... ۱۲ اونس
بغیر ہڈی والی "کوڈ" مچھلی ۱۵ "
سنترے .... آٹھ عدد
انڈے .... دس عدد

جو شہد ایسے چھتے سے جس میں مکھیوں کے انڈے بچے نہ ہوئے ہوں خود بہ خود بہ کر نکلتا ہے یا جس کے نکالنے کے لیے چھتے کو حرارت نہیں پہنچائی ہوتی ہے اسے پرانی اصطلاح میں "دوشیزہ شہد" (Virgin Honey) کہتے ہیں کسی زمانے میں لوگوں کا یہ خیال تھا کہ پرانے چھتوں کا شہد اچھا نہیں ہوتا۔ مگر جدید تحقیقات نے اس خیال کو غلط ثابت کر دیا ہے۔ مغربی دنیا میں ناربون کے شہد کی شہرت دور دور تک پھیلی ہوئی ہے، وہ سفید دانہ دار اور بے حد خوش بودار ہوتا ہے۔ اسی طرح کاربرس کے پہاڑوں کا شہد بھی بہت نفیس ہوتا ہے، اور مالٹا کے شہد کی بو اس لیے بہت دلکش ہوتی ہے کہ اس میں سنتروں کے پھولوں کی بہت ہی روح پرور خوش بو موجود ہوتی ہے۔ شہد کے تاجر اکثر اس میں ریکھ کی شکر یا دوسری قسم کے شربتوں کی ملاوٹ سے اسے ناقص کر دیتے ہیں۔ لیکن اب یہ نقص کیمیائی طریقوں سے بہ آسانی دریافت کر لیا جا سکتا ہے۔

مسموم شہد؟ شہد کی بعض قسمیں زہریلی بنائی جاتی ہیں مثلاً برازیل (جنوبی امریکا) کے بھڑوں کا شہد، یا مشرقی نیپال کا شہد جس میں دھتورے کے پھولوں کا رس ملا ہوا ہوتا ہے۔ مشہور مورخ پلینی ایک قسم کے سرخ شہد کو "نشہ آور اور ہیجان افزا" کہتا ہے۔ جی بنڈ کا قول ہے کہ ہندستان میں ریاست کرگ کے ایک جنگلی علاقہ کا شہد دردِ سر، متلی اور شدید پیاس پیدا کرتا ہے۔ سیاح اور پادری موفاٹ جنوبی افریقہ میں ایک قسم کی مکھیوں کا ذکر کرتا ہے جس کا شہد زہریلا ہوتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ پرانی تصنیفوں کے مطابق

ہمیں ابتک کسی شہد کے قدرتاً مسموم ہونے کی کوئی شہادت نہیں ملی ہے اور ضرورت اس امر کی ہے کہ ان پر لسانی نقطۂ نظر سے اچھی طرح تحقیقات کی جائے۔

شہد زمانۂ قدیم میں قدیم زمانے کے لوگوں کے لیے شہد ایک بڑی غذائی اہمیت رکھتا تھا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کے پاس شہد کے سوا کوئی دوسرا ذریعہ شکر حاصل کرنے کا نہ تھا۔ مزید برآں شہد کو ایک خاص طبی اہمیت بھی حاصل تھی اور وہ متعدد امراض کے علاج میں بطور دوا استعمال کیا جاتا تھا۔ قدیم ہندو تصانیف میں کہا گیا ہے کہ نیا شہد ملیّن ہوتا ہے اور ایک سال سے زیادہ کا شہد قابض ہوتا ہے۔ (یو۔ سی۔ دت: "ہندو مٹیریا میڈیکا" صفحہ ۲۲۱)۔ بعض دواؤں کے سفوف کی گولیاں شہد میں بناکر اس خیال سے رکھی جاتی تھیں کہ وہ کبھی خراب نہیں ہوتی تھیں۔ انگلستان کے عہدِ قدیم میں شہد کے چھتے کو پانی میں جوش دے کر ایک قسم کی "نبیذ" بنائی جاتی تھی، اور کبھی کبھی اس میں "ہاپس" (Hops) کو اُبال کر ان کا عرق بھی ملا دیتے تھے۔ حبش میں اس قسم کے نبیذ" اب تک بناتے ہیں اور سفر میں ساتھ رکھتے ہیں۔ قدیم رومنوں کا "ملسم" (Mulsum) بھی شہد، شراب اور پانی کا ایک جوش دیا ہوا مرکب ہوتا تھا۔ مصر قدیم میں شہد کو مومیائی بنانے میں بھی استعمال کرتے تھے۔ ہندوستان میں پرانے زمانے سے اب تک شہد اور دودھ کو ملا کر پیتے ہیں اور کبھی کبھی نوزائیدہ بچے کو بھی ذرا سا شہد چٹا دیتے ہیں۔

جزیرہ مڈغاسکر میں پرانے زمانے سے ایک یہ رسم چلی آتی ہے کہ نوروز کے تہوار پر شاہی خاندان اور اس کے مہمان پکے ہوئے چاولوں میں شہد ملا کر کھاتے ہیں۔ کفر و بت پرستی کے عہد میں شہد کو مذہبی رسوم کے موقعوں پر مغربی ایشیا کے ممالک میں استعمال کرتے تھے۔ لیکن بعد کو یہودیوں نے اسے ممنوع قرار دے دیا تھا۔ قدیم یونانی شہد اور دودھ یا پانی کا مرکب اپنے مردہ عزیزوں کی ارواح کو نذر دیتے تھے۔ پیرو کے باشندے آفتاب کی پرستش میں شہد کو چڑھاوے کے طور پر پیش کرتے تھے۔

شہد کی پیداوار خیال کیا جاتا ہے کہ دنیا کے مختلف ممالک میں رقبہ کے اعتبار سے ہنگری میں شہد کی پیداوار سب سے زیادہ ہے۔ وہاں اچھی "فصلوں" میں ۱۹۰،۰۰۰ "ہنڈرڈ ویٹ" شہد اور ۱۲،۰۰۰ ہزار ہنڈرڈ ویٹ موم پیدا ہوتا ہے۔ پولینڈ میں شہد کی مکھیاں پالنے کا رواج ڈالیناؤسکی نے ڈالا تھا۔ وہاں ایک بڑے چھتے سے چالیس پونڈ شہد نکالا جاتا ہے، لیکن جو لوگ پرانے طریقوں پر شہد کی مکھیاں رکھتے ہیں ان کے چھتوں میں تین پونڈ فی چھتہ سے زیادہ شہد نہیں ہوتا۔ اٹلی وغیرہ میں ایک بہت ہی نفع بخش اور دلچسپ طریقہ یہ ہے کہ اگست میں جب بلند پہاڑی علاقوں کے پھول ختم ہو جاتے ہیں تو پالی ہوئی مکھیوں کے مصنوعی چھتوں کو رات کے وقت کمانی دار گاڑیوں پر لاد کر وادیوں کے نشیبی علاقوں میں لے جاتے ہیں، جہاں پھولوں کا موسم شروع ہوتا ہے۔ اس طرح دونوں فصلوں کے پھولوں سے لوگ شہد جمع کر لیتے ہیں۔ یورپ اور امریکا کے اکثر علاقوں میں یہ سفری طریقہ اب رائج کیا جا رہا ہے۔

فلسطین کو تورات نے ایک ایسا علاقہ کہا ہے "جہاں دودھ اور شہد ہر وقت جاری رہتا ہے"۔ وہاں کے جنگلوں اور پہاڑوں میں شہد کی مکھیاں بڑی کثرت سے ہوتی ہیں، اور فلسطین کے بہت سے باشندوں کا ذریعہ معاش یہی ہے کہ وہ شہد جمع کر کے فروخت کرتے ہیں۔ مصنف جے۔ رابرٹس لکھتا ہے کہ "مشرق کے جنگلوں میں شہد بہتا رہتا ہے اور آپ جدھر سے گزریئے ہیا درختوں کی شاخوں میں بڑے بڑے چھتے شہد سے بھرے ہوئے دکھلائی دیتے ہیں"۔ اب فلسطین کے علاقہ گیلیلی اور بیت اللحم میں جدید طریقوں پر شہد کی مکھیاں پالنے کا کام بھی شروع کر دیا گیا ہے۔ ہندوستان کے وادی ٹیسٹا میں بھی شہد کے بڑے بڑے چھتے کثرت سے پائے جاتے ہیں۔

شہد کی طبی خاصیت شہد اپنی طبی اور معالجاتی خاصیت کے اعتبار سے کسی حد تک ملیّن ہے۔ اب یہ بھی معلوم ہو گیا ہے کہ شہد "مہلک جراثیم" بھی ہے۔ اگر مختلف قسم کے جراثیم شہد میں رکھ دیے جاتے ہیں تو وہ چند گھنٹوں میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ شہد کا یہ جراثیم کش اثر اس کے "لیولوز" (یعنی پھلوں کی شکر) کے کیمیائی عمل سے پیدا ہوتا ہے۔ مزید برآں اب چھتے سے شہد نکالنے کا جدید طریقہ ایسا ہے کہ اس میں شہد کے ناقص یا گندہ ہو جانے کا امکان نہیں رہتا، اس لیے خالص شہد جراثیم کے ہلاک کرنے میں زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ اب تمام طبی ماہرین اچھی طرح جان گئے ہیں کہ صاف کی ہوئی مشینی شکر میں حیاتین اور دوسرے نفع بخش غذائی اجزا بالکل ختم ہو جاتے ہیں اس لیے وہ لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ شہد کا

غذا زیادہ سے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے۔

آیورویدک اور یونانی طب کے مطابق شہد کا استعمال زکام اور کھانسی کے لیے مفید ہے، اور زکام اور بخار اور بعض دوسری بیماریوں کو روکتا بھی ہے۔ آنکھیں جوش کر آئیں یا آنکھوں میں زخم ہو تب بھی شہد کو سرمہ کی طرح سلائی سے آنکھ میں لگانے ہیں۔ "آرڈینری گلیسرین" میں ملا کر شہد زبان کے زخم پر لگایا جاتا ہے تو مفید ثابت ہوتا ہے۔ شہد ایک بہت اچھا مصفی خون بھی ہے۔ اڈنبرگ کے ڈاکٹر تھامس لکھتے ہیں، "تغذیہ کی کمی اور قلب کی کمزوری کی شدید بیماریوں میں میں نے شہد کو بہت مفید پایا ہے۔ اس سے قلب کی حرکت پھر بحال ہو جاتی ہے اور مریض کی زندگی قائم رہتی ہے۔ میں نے شہد کا فائدہ نمونیا کے مرض میں بھی دیکھا ہے۔ جب جسم کی شکر ختم ہونے لگتی ہے تو میں سفارش کرتا ہوں کہ عام جسمانی مرمت کے لیے اور بالخصوص حرکت قلب کو بند ہو جانے سے روکنے کے لیے شہد دینا چاہیے"۔

دوسرے طبی ماہرین نے ان نظریات کی تائید کی ہے اور شہد کو امراض قلب اور دیگر امراض میں بہت مفید بتایا ہے۔ کارس بیڈ کے ڈاکٹر لورینڈ اور لاس انجلز کے ڈاکٹر نتال نے ہاضمہ کی خرابی کے علاج کے لیے شہد کی پرزور سفارش کی ہے اور کولاریڈو کے ڈاکٹر شاٹ کہتے ہیں کہ معدہ اور آنتوں کے خطرناک زخم میں شہد بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ ٹائیفائڈ بخار اور پیچش جیسے تکلیف دہ امراض کے جراثیم شہد میں ڈالتے ہی مر جاتے ہیں۔ اسی لیے شہد کو جدید و قدیم دونوں طریقہ ہائے علاج میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔

شہد غذا کے طور پر شہد بطور غذا ہر عمر کے آدمی کے لیے مفید ہے، لیکن بچوں، بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ تجربات سے یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ شہد سے بچوں کے خون میں "ہیموگلوبین" کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور "انرجی" پیدا کرنے والی غذا ہے اور دودھ میں ملا کر اس کا استعمال ایک "مکمل غذا" کی حیثیت رکھتا ہے۔ مینیسوٹا یونیورسٹی کے ڈاکٹر ہیڈک نے اس کا عملی تجربہ خود اپنے اوپر کیا ہے۔ وہ مسلسل بارہ ہفتوں تک صرف شہد اور دودھ کو بطور غذا استعمال کرتے رہے اور اس دوران میں کبھی کبھی سنترے کا رس پی لیتے تھے۔ اس طریقہ سے وہ بالکل تندرست رہے اور کسی خرابی صحت کے بغیر اپنے تمام کام انجام دیتے رہے۔

چوں کہ شہد میں خود "انرجی" ایک آسان اور مقبول صورت میں موجود رہتی ہے، اس لیے کھلاڑی اور سخت ورزش کرنے والے اور دوڑ میں شریک ہونے والے لوگ تھکاوٹ کے بعد فوراً شہد استعمال کر لیتے ہیں تاکہ ان کی کھوئی ہوئی انرجی واپس آجائے۔ ہر وہ شخص جو بہت تھک گیا ہو یا جسمانی و دماغی محنت سے پریشان ہو گیا ہو تو دو بڑے چمچہ بھر شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پی جائے۔ وہ اس سے فوراً تازہ دم ہو جائے گا۔ بہتر یہ ہے کہ موسم سرما میں پانی کو کسی قدر گرم کر لیا جائے اور موسم گرما میں ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے۔ مغربی ممالک میں کیک، پیسٹری اور دوسری اعلیٰ مٹھائیاں بنانے میں بھی شہد کی آمیزش کی جاتی ہے۔

ہندستان کے لیے شہد کے طریقہ ہائے استعمال ہندستان کے متوسط گھرانوں میں شہد مندرجہ ذیل طریقوں پر استعمال کیا جا سکتا ہے

(۱) چائے، دودھ، قہوہ، چھاچھ وغیرہ میں شکر کی جگہ۔ اس سے ایک نہایت مفید و صحت بخش مرکب بن جائے گا۔

(۲) شہد اور دہی ایک اچھی لطیف غذا ہے

(۳) ڈبل روٹی، توس اور بسکٹ پر اگر مکھن کے اوپر شہد بھی پھیلا دیا جائے تو یہ چیزیں بہت لذیذ اور طاقت افزا بن جاتی ہیں

(۴) شہد اور لیموں کا شربت۔ نصف لیموں کا رس اور دو چمچے شہد ایک گلاس پانی میں ملائیے۔ موسم گرما میں برف کا ایک ٹکڑا ڈال لیجیے اور سرما میں پانی کو ذرا گرم کر لیجیے۔ یہ بہت لذیذ اور صحت بخش مشروب بن جائے گا اور تھکاوٹ کو فوراً دور کر دے گا۔ جس چیز کو اطبا "سکنجبین" کہتے ہیں وہ بھی "سرکہ" اور "انگبین" (شہد) کا مرکب ہے، اور علاج میں اس کی افادی حیثیت مسلم ہے۔ (۵) شہد اور لیموں کی چائے۔ گرم چائے کی ایک پیالی میں دو چمچے شہد اور تھوڑا سا لیموں کا رس ڈال دیجیے۔ گرمیوں کے دن میں گرم چائے کے بجائے ٹھنڈی چائے اس طور پر پی جا سکتی ہے اور اس میں برف کا ٹکڑا بھی ڈالا جا سکتا ہے۔ (۶) شہد کا شربت۔ پانی کے ساتھ شہد کا سادہ شربت بھی بہت دلکش اور مفید ہوتا ہے ✢

زندگی اور موت

از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔ اے

زندگی کیا ہے؟ مسلسل کوئی نظمِ رنگیں — یعنی قدرت کے قصیدے کی ہے دلکش تشبیب
زندگی کیا ہے؟ بس ایک معنیٔ "نحن اقرب" — یعنی موجود ہے خالق رگِ گردن سے قریب
زندگی کیا ہے؟ حقیقت کی تلاشِ پیہم — اپنی ہی ذات کو پالینے کی دلکش تقریب
زندگی کیا ہے؟ کبھی "خیر" کی شکلِ محبوب — اور کبھی صورتِ "شر" سخت خطرناک و مہیب
زندگی کیا ہے؟ حقیقت میں ہے صحت کا یہ نام — جسکو مل جائے یہ شئ، اسکے ہیں بیدار نصیب
زندگی کیا ہے؟ یہ عضلات یہ اعضا کیا ہیں؟ — بافتوں اور خلایا کی انوکھی ترکیب
زندگی کیا ہے؟ پُراسرار وہ دل کی حرکت — گردشِ خون ہوئی جس چیز سے رگ رگ کو نصیب
زندگی کیا ہے؟ حیاتِ ابدی کا پیغام — مظہرِ ذاتِ خدا جلوہ گہِ ربِ مجیب
زندگی کیا ہے؟ اک اعلانِ صداقت یعنی — دارِ منصور کو اور حضرتِ عیسیٰ کو صلیب
زندگی کیا ہے؟ عبادت کی مسلسل تحریک — کنگرے پر وہ موذّن ہے تو ممبر پہ خطیب
زندگی کیا ہے؟ ہر اک رند کا جام و ساغر — حضرتِ شیخ کی تسبیح و مصلّے و جریب
زندگی کیا ہے؟ محبت کا جہانِ رنگیں — کبھی فرقت، کبھی غم اور کبھی وصلِ حبیب
زندگی کیا ہے؟ بتوں کے لیے اک غمزۂ حسن — دلِ عاشق کی خلش اور کبھی رنجِ رقیب
زندگی کیا ہے؟ کبھی بزم رقص اور سرود — اور کبھی رزم میں خونریزی کی اک شکلِ مہیب
زندگی کیا ہے؟ بدلتی ہوئی دنیا کی فضا — کبھی تعمیر کی محنت، کبھی فکرِ تخریب
زندگی کیا ہے؟ ہر انسان کی عبرت کے لیے — قدرتِ کاملہ کی اک مسلسل تادیب
زندگی کیا ہے؟ غلط، دولت و محنت کا حساب — کبھی آسودگیٔ منعم کی، کبھی جوعِ غریب
زندگی کیا ہے؟ معمہ ہے زمانے کے لیے — جس سے حیرت میں ہے، ہر فلسفہ داں و طبیب
زندگی کیا ہے؟ تن و جاں کے تعلق کا نظام — "زندگی کیا ہے؟ عناصر میں ظہورِ ترتیب"

موت کیا ہے؟ انھیں اجزا کا پریشاں ہونا

تجزیۂ نفس کے ذریعے سے علاجِ امراض

(از جناب مسٹر ایم۔ ڈی۔ امرتسہ۔ بی۔ اے (آنرز) ایم۔ اے (وکیل)

سگمنڈ فرائڈ آسٹریا کا ایک بڑا مفکر، فلسفی اور سائنس داں تھا جس طرح جرمن نازیوں کے دورِ جبر و تشدد سے تنگ آ کر نظریہ "اضافیت" (Relativity) کے مکتشف ہربرٹ آئنسٹائن نے ترکِ وطن کر کے انگلستان میں پناہ لی تھی اسی طرح جب آسٹریا پر ہٹلر کی للچائی ہوئی نظریں پڑیں اور وہاں فتنہ و فساد برپا ہوا اور نازی حملہ کے خیال سے ملک میں دہشت پھیل گئی تو سگمنڈ فرائڈ نے بھی اپنا وطن چھوڑ دیا، اور انگلستان ہی کو اپنا وطنِ ثانی بنا لیا۔ ابھی چند دنوں کی بات ہے کہ اس جنگ کے دوران ہی میں سگمنڈ فرائڈ کا انتقال ہوا ہے۔ یہ شخص اس مشہور طریقۂ علاج کا بانی ہے جسے "سائکو انالیسس" (Psycho-analysis) یعنی تجزیۂ نفس کہتے ہیں۔ یہ ہپناٹزم یعنی تنویم کی ایک ترقی یافتہ شاخ ہے جس کی تفصیل مسٹر امرتسہ کے مندرجہ ذیل مضمون میں ملاحظہ فرمائیے۔ (ہمدرد صحت)

اکثر تعلیم یافتہ لوگوں نے سگمنڈ فرائڈ کا نام اور اس کے پیش کردہ اصول "تجزیۂ نفس" کا تذکرہ سنا ہوگا لیکن بہت کم لوگوں کو یہ معلوم ہے کہ تجزیۃ النفس کیا ہے اور اس کے ذریعہ امراض کا علاج کیوں کر کیا جاتا ہے اور بیمار کو کس طرح صحت حاصل ہو جاتی ہے۔ اس کے متعلق صرف ایک موہوم سا خیال لوگوں میں پھیلا ہوا ہے اور وہ یہ ہے کہ "سائکو انالیسس" کسی قسم کا دماغی علاج ہے بلکہ "عقیدت مندی" کے ذریعہ سے صحت حاصل کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

اس خیال کا سبب یہ ہے کہ ظاہر بین نگاہیں اس سے زیادہ کچھ نہیں دیکھتیں کہ تجزیۂ نفس کے طریقۂ علاج میں صرف باتوں ہی باتوں سے کام لیا جاتا ہے اور اس سے زیادہ کچھ نہیں کیا جاتا۔ اسی لیے وہ لوگ جن کی آنکھیں "ایکس ریز" اور جدید عمل جراحی اور علمیہ تعلیم کے تماشوں سے چکاچوندھ ہو گئی ہیں یہ سوال کرتے ہیں کہ "صرف الفاظ کیوں کر کسی بیمار کو تندرست کر سکتے ہیں؟"

"الفاظ کا جادو" اب تک ان حضرات کی سمجھ میں نہیں آیا ہے۔ وہ یہ نہیں سوچتے کہ شاعر جب چند الفاظ کو ایک لڑی میں پرو کر کسی عالمگیر حقیقت یا بے پناہ جذبہ کا اظہار کرتا ہے تو سننے والوں کی طبیعتیں کیوں وجد کرنے لگتی ہیں اور کیف و سرور سے لبریز ہو جاتی ہیں۔ شیکسپیر کے مشہور ڈراما "ہیملٹ" میں جب بوڑھے اور دانا اور "گرگ باران دیدہ" وزیر اعظم پولونیس نے شہزادہ ہیملٹ کو ایک کتاب پڑھتے ہوئے دیکھا تو یہ سوال کیا کہ "حضور عالی کیا پڑھ رہے ہیں؟" شہزادے نے برجستہ جواب دیا "الفاظ۔ الفاظ۔ الفاظ!" غور کیجیے کہ الفاظ کی تکرار میں کتنا بڑا فلسفہ پنہاں ہے۔

خود سگمنڈ فرائڈ اس سلسلہ میں کہتا ہے: "اپنی محبوبہ کے لب ہائے جاں نواز کا صرف ایک لفظ عاشق کی المناک دنیا کو فردوس بریں میں مبدل کر دیتا ہے۔ الفاظ ہماری خواہشات، ہمارے ارادوں اور ہمارے جذبات کو ظاہر کرتے ہیں۔ اس لیے ہماری زندگی پر بے حد اثر انداز ہوتے ہیں۔" الفاظ کا یہ اثر آفریں جادو فرائڈ پر اس وقت ظاہر ہوا جب کہ اس کا ایک طبیب دوست ڈاکٹر بریوئر اپنے ایک مریض کا علاج کر رہا تھا۔ تمام دواؤں کے تجربے اس مریض پر کیے جا چکے تھے۔ لیکن کسی دوا سے ذرا بھی افاقہ نہیں ہوتا تھا اور اب کوئی طریقۂ علاج باقی نہ تھا جو کام میں لایا جاتا۔ لیکن بریوئر ایک ہمدرد معالج اور رحم دل طبیب تھا۔ اس نے سگمنڈ فرائڈ سے مشورہ کیا اور مریض کو ترغیب دی کہ وہ اپنی تمام تکلیفوں اور اندرونی پریشانیوں اور رکے ہوئے جذبات کو

انتہائی آزادی سے اور نتیجوں سے بالکل بے پرواہو کر ظاہر کرتا چلا جائے، اور یہاں تک ہو سکے کہ پھر کہنے کی کوئی بات اس کے دل میں باقی نہ رہے۔ مریض نے ایسا ہی کیا اور ڈاکٹر بریور کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ وہ کام جو دواؤں نے اب تک نہیں کیا تھا صرف اس مریض کی طویل اور مسلسل باتوں نے کر دیا۔ یعنی وہ اچھا ہو گیا!

اس کی ایک مثال ملاحظہ فرمائیے۔ ڈاکٹر بریور کی ایک مریضہ کو یہ بیماری تھی کہ جس وقت وہ کسی گلاس سے پانی پیتی تھی تو اس کے حلقوم کے عضلات سکڑ جاتے تھے اور اس کے لیے پانی پینا دشوار ہو جاتا تھا۔ جب اس مریضہ کو بھی آزادانہ طور پر تمام باتیں کہہ کر ختم کر دینے کی ترغیب دی گئی تو ان باتوں ہی کے دوران میں اسے دفعتہً یہ یاد آیا کہ اس نے ایک مرتبہ ایک کتے کو اپنے گلاس سے پانی پیتے دیکھا تھا اور اسے یہ دیکھ کر سخت نفرت ہوئی تھی۔ اب مرض کی تشخیص یہ ہوئی کہ اسی فوری جذبۂ نفرت نے اس کے حلقوم کے عضلات کو اسی وقت سکیڑ دیا تھا اور اب ہر گلاس سے پانی پینے کے وقت وہی کیفیت اس کے عضلات میں غیر ارادی طور پر پیدا ہو جاتی تھی۔ جوں ہی وہ بھولا ہوا واقعہ اسے یاد آ گیا اس کے "تحت شعوری" (Sub-conscious) نفس نے دوسرے گلاسوں سے نفرت کرنے کے جذبہ کو خارج کر دیا اور مرض کی جو علامت پیدا ہو گئی تھی وہ جاتی رہی۔ بریور نے اپنے تجربات فرائڈ کے سامنے پیش کیے اور استدعا کی کہ وہ اس طریقۂ علاج میں تحقیقات کو آگے بڑھائے۔ اسی وقت "سائکو انالیسس" یعنی تجزیۃ النفس کی بنیاد پڑ گئی۔

اس سلسلہ میں جو طریقۂ علاج پہلے کام میں لایا گیا اسے کیتھارٹک (Cathartic) یعنی "ذہنی جلاب" کہتے تھے۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ جذبات و صدمات اور ان سے پیدا شدہ امراض کی بند بوتل کو کھول دیا جائے تاکہ وہ آزادی سے باہر نکل جائیں اور تمام غیر شعوری اور غیر ارادی چیزیں کامل شعور و بیداری اور احساس کی منزل میں واپس آ جائیں۔ لیکن بعض مریض ایسے تھے جو معمولی ذرائع سے اپنے ان پرانے واقعات و جذبات کو از سر نو یاد نہیں کر سکتے جو ان کی بیماریوں کی ظاہری علامات کا باعث ہوئے تھے۔ اس لیے ان پر "ہپناٹزم" یعنی تنویم کا عمل کیا جاتا تھا اور اس حالت میں تمام "تحت شعوری" چیزیں عالم شعور میں آ جاتی تھیں۔

مثال کے طور پر ایک ایسے کتے کو دیکھیے جو زنجیر میں باندھ کر کسی تہ خانے میں بند کر دیا گیا ہو۔ وہ چیختا، چلاتا اور بھونکتا رہیگا یہاں تک کہ سب لوگ اس کی "گریہ وزاری" سے تنگ آ جائیں گے۔ اس حالت کا علاج کیا ہے؟ صرف یہی کہ اس کتے کو زنجیر کو آزاد کر دیا جائے۔ پھر وہ ادھر ادھر دوڑنے اور اچھلنے کھیلنے لگے گا، اور کسی کے لیے مصیبت کا باعث نہ ہوگا۔ اسی طرح تجزیۃ النفس کے طریقۂ علاج میں ایک ڈاکٹر یا طبیب یہ کرتا ہے کہ مریض کے تحت شعوری یا غیر شعوری دماغ میں جو خیالات و جذبات دبے ہوئے ہیں ان کا پتہ لگا کر ان کو قید سے باہر اور بالکل آزاد کر دیتا ہے۔

یہاں پر ہمیں "شعور و احساس" اور "عدم شعور و احساس" کے فرق کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے۔ کیوں کہ "تجزیۃ النفس" کے طریقۂ علاج میں یہی دو چیزیں اصلی اہمیت رکھتی ہیں۔ دماغ کا وہ حصہ جسے ہم شعور و احساس سے خالی کہتے ہیں وہ ہے جو انسان کی آگاہی کے دائرے سے باہر ہو گیا ہو، لیکن پھر بھی اسکی زندگی پر گہرا اثر ڈالتا ہو۔ ہم انسانی دماغ کو برف کے ایک ایسے تودے سے تشبیہ دے سکتے ہیں جو سمندر کی سطح پر تیرا کرتا ہے۔ سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ اس تودے کا صرف ⅛ حصہ پانی کے اوپر رہتا ہے اور باقی ⅞ حصہ سطح آب سے نیچے ہوتا ہے اوپر والے یعنی نظر آنے والے حصہ کو انسانی دماغ کا شعور و احساس والا حصہ سمجھا جا سکتا ہے اور پانی کے اندر والے یعنی دکھائی نہ دینے والے حصہ کو انسانی دماغ کے اس حصہ سے تشبیہ دی جا سکتی ہے جو تحت شعوری کہ اور عارضی طور پر احساس و ذکاوت سے محروم ہو گیا ہو۔

انسان کی زندگی میں ہزاروں واقعات ہوتے ہیں۔ ان میں سے ایک واقعہ بھی صحیح معنوں میں "فراموش" نہیں کیا جاتا، بلکہ تمام واقعات دماغ کے تحت شعوری خزانے میں جمع رہتے ہیں ———— یاد رکھنا چاہیے کہ اس خزانے کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ یہی ہماری تمام دماغی طاقتوں اور حرکتوں کا مصدر و منبع ہے، اور ہماری زندگی کے لیے ایک برقی موٹر کا کام کرتا ہے۔

ہم نے اوپر خیالات کے "دبلنے" کا ذکر کیا ہے یہ بھی ایک دماغی عمل ہے جس کے ذریعہ سے ہمارا دماغ ان تکلیف دہ خیالات و جذبات کو جو ہمارے لیے دکھ درد کا باعث ہوتے ہیں خود بخود دھکا دے کر اس دماغی تہ خانہ میں ڈال دیتا ہے جہاں

شعور واحساس موجود نہیں ہوتا۔ یہ کام ایسا ہے جیسے کہ بجلی کا بٹن دبا کر مکان کے ایک بڑے کمرے کو عارضی طور پر تاریک کر دیا جائے۔ آنکھ اور دماغ کو سکون حاصل ہو۔ اس طرح کے نفسیاتی دباؤ کا عمل زیادہ تر لڑکپن کے زمانے میں ہوتا ہے، کیوں کہ اس وقت انسان بہت ذکی الحس ہوتا ہے، اور بیرونی رکاوٹوں یا حملوں سے بہت جلد متاثر ہو جاتا ہے۔

کسی فوری جذبہ یا خیال یا ارادے کو دبانے سے جو عارضی علامت پیدا ہو جاتی ہے یا یوں سمجھیے کہ جو دماغی تکلیف جسمانی بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے اس کی مثال پھر ایک واقعہ کی صورت میں دیکھیے۔ زید کسی بڑی ریلوے کمپنی میں ایک معمولی عہدے پر ماتحت کی حیثیت سے کام کرتا ہے۔ اس کی طبیعت بڑی حساس ہے اور نکتہ چینی کا اس پر فوری اثر ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ کسی معمولی یا غیر اہم قصور پر اس کا افسر اعلیٰ کسی پبلک جلسہ یا تقریب میں جہاں شہر کے امراء و شرفا جمع ہیں، اس کو بہت برا بھلا کہتا ہے اور بھری محفل میں اس کو ذلیل و رسوا کرتا ہے۔ اس سے زید کو گہرا صدمہ پہنچتا ہے، اور دوسرا لمحہ ابھی گزرا بھی نہیں ہے کہ وہ یہ دیکھتا ہے کہ اس کا دایاں ہاتھ حس و حرکت سے محروم ہو گیا، یعنی مفلوج ہو گیا۔

اب غور کیجیے کہ ایسا کیوں ہوا؟ زید نے اپنی توہین کے وقت غصہ میں آپے سے باہر ہو کر اپنے افسر اعلیٰ کو قتل کر دینے کی خواہش محسوس کی۔ لیکن اس کے دل میں اپنے افسر کا احترام بھی موجود تھا۔ فوراً جذبہ انتقام اور جذبہ احترام میں جنگ ہوئی۔ احترام کا جذبہ نفرت کے احساس پر غالب آگیا اور اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ دماغ کی مرکزی طاقت نے اس کے جسم پر اثر ڈالا۔ زید نے چاہا تھا کہ انتقام کے لیے اپنا دایاں ہاتھ اپنے افسر پر اٹھائے یہ ہاتھ دفعتاً رکا اور مفلوج ہو گیا۔ اس سلسلہ میں جو اہم نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے وہ یہ ہے کہ یہ تمام عمل یعنی سبب اور نتیجہ غیر ارادی طور پر واقع ہوا نفرت و انتقام کے جذبہ کو دبانے کی خواہش کوئی دانستہ یا شعوری عمل نہ تھا۔ اگر زید کو ان فوری جذبات کا شعور واحساس ہوتا تو وہ ان کے متعلق اپنے دل سے بحث کرتا اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا کہ اگرچہ دنوں تک وہ دماغی تکلیف میں مبتلا رہتا لیکن اس کا ہاتھ مفلوج نہ ہوتا۔

اس واقعہ کے بعد اگر زید کا تجزیۂ نفس کیا جاتا اور اس کے دبے ہوئے یعنی غیر محسوس قاتلانہ جذبہ کو احساس و بیداری کی منزل تک لایا جاتا اور مناسب الفاظ کے ذریعہ سے اس جذبہ کا خاتمہ کر دیا جاتا تو زید کا ہاتھ اچھا ہو جاتا اور کام کرنے لگتا۔ گزشتہ جنگ عظیم میں اس طرح کے نفسیاتی دباؤ کے باعث فالج ہو جانے کے بہت سے واقعات ظہور میں آئے تھے۔ بعض سپاہی غیر ارادی طور پر خوف و دہشت کے جذبہ کو دبا لیتے تھے اور مفلوج ہو جاتے تھے۔ اس بیماری کو (Shell-shock) یعنی "گولوں کے پھٹنے کے باعث فوری صدمہ" کا نام دیا گیا تھا۔ چوں کہ بظاہر کوئی جسمانی زخم یا تکلیف دکھلائی نہ دیتی تھی، اس لیے طبی ماہرین ایک نئے طریقۂ علاج کی طرف متوجہ ہوئے اور بیماریوں میں دماغی اور جذباتی عناصر کی اہمیت کو سمجھنے لگے۔

لیکن نفسیاتی دباؤ کے تمام واقعات ایسے ہی سیدھے سادے نہیں ہوتے جیسے کہ اوپر بیان کیے گئے ہیں۔ جو دباؤ کم سنی کے زمانے میں پڑتا ہے وہ انسان کے دل کی گہرائی تک پہنچ جاتا ہے اور شعور واحساس میں بدترین انتشار پیدا کر کے بہت سی پیچیدگیوں کا باعث ہو جاتا ہے۔ اب سوال یہ کیا جا سکتا ہے کہ کم سنی اور نوجوانی کے زمانے میں وہ کون سے جذبات ہیں جو سب سے زیادہ دبائے جاتے ہیں؟ اس کا جواب معلوم ہے، یعنی جنسی جذبات اور جنسی خواہش کا اقدام۔ تمام متمدن سوسائٹیوں میں ان ہی جذبات پر سخت ترین پابندیاں عائد ہیں۔ حکومت، عدالت، پولیس، مذہب، اخلاق اور سوشل قانون، سب کا مقصد یہی ہے کہ انسان کی آزادانہ جنسی خواہشات اور اس کے کھلے اور جارحانہ اقدام پر پابندیاں عائد کرے۔ اس لیے یہ کوئی حیرت کی بات نہیں ہے کہ نفسیاتی دباؤ اور جذبات کے قید و بند کے زیادہ تر واقعات جنسی مسائل سے تعلق رکھتے ہیں۔

پھر بھی اگر کوئی شخص یہ دلیل پیش کرے کہ چوں کہ نفسیاتی دباؤ ہی اکثر دماغی امراض کی بنیاد ہوتا ہے اس لیے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ تمام پابندیاں اٹھالی جائیں اور نوجوانوں کو ان کی جنسی خواہشات کی تکمیل کے لیے ہر طرح آزاد کر دیا جائے اور قانون اور سوسائٹی کی تمام رکاوٹوں سے بے پروا ہو کر مرد اور عورتیں انتہائی بے تکلفی سے جس وقت اور جس جگہ چاہیں جنسی عمل میں مصروف ہو جائیں تو ظاہر ہے کہ یہ دلیل قطعاً غلط ہوگی اور انسان و بہائم میں کوئی فرق باقی نہ رہے گا۔ اس طرح کی دلیل اسی شخص کی ہوگی جو "تجزیۃ النفس" کے طریقۂ علاج میں "نیم حکیم" کی حیثیت رکھتا ہو۔

اس مسئلہ کو حل کرنے کی وہ صورت نہیں ہے جو جنسی خواہشات کے سلسلہ میں اوپر بیان کی گئی ہے۔ سب سے پہلے یہ سمجھ لینا چاہیے

کہ نفسیاتی دباؤ یا بندش کوئی یک طرفہ عمل نہیں ہے۔ اس میں یہ ضرور ہے کہ دو متضاد خواہشوں کے درمیان سخت ترین جنگ یا کشاکش واقع ہو۔ اس لیے اس مسئلہ کے صرف ایک ہی پہلو یا جنگ کے صرف ایک ہی فریق پر زور دینا مریض کی صحت کا باعث نہیں ہوگا۔ یہ تو تجزیۃ النفس سے ناواقفوں کا خیال ہے کہ اگر وہ اپنے مریض کے دبے ہوئے جذبات کا پتہ لگالیں گے اور ان جذبات کو آزاد کردیں گے تو مرض میں خود بخود افاقہ ہوجائے گا۔ یہ ویسا ہی ہوگا جیسے کسی کو یہ خبر دیدی جائے کہ فلاں پہاڑ کے نیچے ایک بیش قیمت دفینہ موجود ہے۔ اس طریقۂ علاج میں جس بات کی ضرورت ہو وہ یہ ہے کہ دبے ہوئے جذبات اور رکی ہوئی خواہشات کا پتہ لگانے اور انھیں آزاد کردینے کے عمل سے اپنا کام شروع کرکے طبیب ان رکاوٹوں اور مدافعتوں کو دفع کرے جو مخالف خواہشات نے مریض کے دماغ میں پیدا کی ہیں۔ صرف اسی صورت میں یہ مریض مکمل بیداری یا شعور و احساس حاصل کرلے گا اور اسے صحت ہوجائے گی۔

تحت شعوری اور محرومِ احساس دماغ کی گہرائی میں جو چیزیں چھپی ہوئی ہیں ان کا پتہ لگانے کے لیے تجزیۃ النفس کے ماہرین دو طریقے استعمال کرتے ہیں۔ (۱) آزادانہ میل جول کا طریقہ۔ (۲) مریض کے خوابوں کی تشریح۔ موخر الذکر طریقہ میں "ہپناٹزم" یعنی عملِ تنویم شامل ہے جس کے ذریعہ سے مریض کو سلا کر اس کے شعور اور حافظہ کو بیدار کیا جاتا ہے اور اس کے حالات کا پتہ لگایا جاتا ہے۔

آزادانہ میل جول کا طریقہ یہ ہے کہ مریض کو اس امر کی ترغیب دی جاتی ہے کہ وہ اپنے خیالات کے تمام شعوری کنٹرول یعنی نگرانی و تحفظ کو ترک کرکے ان کو آزاد چھوڑ دے اور احتیاط و بے احتیاطی، اچھائی اور برائی، نیکی و بدی، نرمی و سختی، تکلف و بے تکلفی، اور شریفانہ و غیر شریفانہ خیال کے تمام امتیازات کو ترک کرکے تمام باتوں کو ظاہر کرتا چلا جائے اور خیالات کے دفینہ کو اس طرح خرچ کرے کہ اس میں کچھ باقی نہ رہے۔ ایسی حالت میں رکاوٹیں دور ہوتی چلی جاتی ہیں اور تمام دبے ہوئے جذبات یکے بعد دیگرے تاریکی سے روشنی میں آنے لگتے ہیں۔

خواب آور طریقہ یا تنویم میں بھی یہی حالت پیدا ہوتی ہے یعنی وہ شعوری رکاوٹیں جو بیداری میں موجود ہوتی ہیں بہت کم اور رفتہ رفتہ دور ہوجاتی ہیں۔ خود سگمنڈ فرائڈ کا فلسفیانہ نظریہ یہ ہے کہ خواب اُن دبی ہوئی خواہشات کو ظاہر کرتا ہے جو خواب دیکھنے والے کے تحت شعوری دماغ میں موجود ہوتی ہے۔ مثلاً ایک شخص نے یہ خواب دیکھا کہ وہ راون ہے۔ جب اسے یہ ترغیب دی گئی کہ راون کے بارے میں سب کچھ کہہ ڈالے تو سب سے پہلا خیال اس کے بیدار ہوتے ہوئے دماغ میں یہ آیا کہ راون نے سیتا کا اغوا کیا تھا۔ پھر وہ کہنے لگا کہ راون کے ایک دوست کی خوبصورت بیوی کا نام سیتا تھا۔ یہاں پر "دوست" کے لفظ نے اس کے راز کو فاش کردیا اور اس کے خواب کا مطلب صاف ظاہر ہوگیا۔ اس شخص کا ارادہ یہ تھا کہ اپنے دوست کی خوبصورت بیوی کا اغوا کرے اور یہ ایک ایسا تکلیف دہ خیال تھا جو شعور و بیداری کی حالت میں وہ اپنے دل میں رکھ بھی نہ سکتا تھا اس لیے اسے تحت شعوری نفس میں جگہ دے دی گئی تھی لیکن بعد میں اسے اقبال کرنا پڑا کہ وہ اپنے دوست کی بیوی کی طرف ایک خفیہ کشش کے باعث کھنچا جاتا ہے۔

یہ خیال کرنا غلط ہوگا کہ صرف غیر معمولی دماغ رکھنے والے آدمیوں ہی میں نفسیاتی دباؤ کے واقعات ہوتے ہیں۔ معمولی اور متوسط انسان کا دماغ بھی طرح طرح کے دباؤ سے بھرا ہوتا ہے لیکن فرق اتنا ہے کہ وہ دنیا کا کام کرنے کے لیے ایک قابل اطمینان توازن پیدا کرلیتا ہے۔ رنج و غم، یاس و حسرت، احساس کمتری، فکر و تدبر، یہ تمام آثار اسی جنگ کے ہیں جو انسانی دماغ کی گہرائیوں میں جاری رہتی ہے۔ اس کا دماغ ایک کوہ آتش فشاں کی طرح "سویا" رہتا ہے اور اس وقت بیدار ہوتا ہے جب زندگی کی ضرورتیں اسے بیداری پر مجبور کرتی ہیں۔ اس کے مقابلہ میں ایک ایسے انسان کا تصور کیجیے جس کا تحت شعوری نفس کسی طرح کے دباؤ کی حالتوں اور اندرونی جنگ جدل سے پاک ہو۔ ایسا شخص ہمیشہ خوش رہے گا۔ اس کی زندگی خوف اور رنج کے عناصر سے پاک ہوگی اور اس کی مسرت کا خزانہ بدترین مصیبتوں میں بھی خالی نہ ہوگا۔ لیکن ایسا انسان کہاں ہے؟

تن درست رہنے کیلیے کیا کھانا چاہیے؟

از ڈاکٹر فریڈرک۔ ایف۔ ٹسڈال ایم ڈی۔ ایف۔ آر۔ سی۔ پی۔

دنیا میں غالباً کوئی ملک ایسا نہیں ہے جہاں انسانوں کی غذا طاقت، پرورش اور تغذیہ کے اعتبار سے اس درجہ ناقص اور کمزور ہوتی ہو جتنی کہ ہندوستان میں۔ افلاس و تنگ دستی کا مسئلہ علیحدہ ہے، اس ملک کا حال یہ ہے کہ عام طور پر لوگوں کو صحیح تغذیہ والی غذاؤں کا علم بھی نہیں ہے۔ یہاں تک کہ دولتمند گھرانوں میں بھی کھانے پینے کی چیزوں کے صحت پرور عناصر سے لوگ ناواقف ہوتے ہیں اور بہت دُبلے پتلے، ناتن درست اور زرد لڑکے دیکھنے میں آتے ہیں۔ اس مضمون کے مصنف ڈاکٹر ٹسڈال طبی سائنس کے ایک مستند ماہر اور کناڈا کی "نیوٹریشن کمیٹی" (یعنی انجمن تغذیہ و غذائیات) کے صدر ہیں انھوں نے مندرجہ ذیل مقالہ میں روزمرہ کی زندگی میں صحیح تغذیہ کے مخصوص اصولوں کو پیش کیا ہے۔ (ہمدرد صحت)

انسانی غذا کے تقریباً ۴۳ عناصر ایسے ہیں جو تن درست اور معتدل زندگی بسر کرنے کے لیے بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم ان ۴۳ عناصر کے متعلق معلومات حاصل کریں اور یہ جان لیں کہ ہمیں ان کی کتنی کتنی مقدار کی ضرورت ہے اور یہ عناصر یا اجزاءِ غذا کن کن چیزوں کے ذریعہ سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ تغذیہ کی عام کمی اور خرابی ایک ایسی چیز نہیں ہے جو بہت جلد کسی خاص بیماری کی شکل میں ظاہر ہو جاتی ہو، اس لیے جس شخص کی غذا ناقص اور غیر متوازن ہوتی ہے وہ بھی کافی مدت تک اپنی زندگی کی گاڑی کو کھینچتا رہتا ہے اور روزانہ کے کام انجام دیتا رہتا ہے۔ لیکن اسی کے ساتھ ساتھ اس کی طاقت و توانائی، در قوت کارکردگی، اور دفعِ امراض کی صلاحیت بھی کم ہوتی جاتی ہے، یہاں تک کہ وہ بیمار ہو جاتا ہے اور بعض امراض ایسے ہوتے ہیں جو بالآخر اس کی ہلاکت کا باعث ہو جاتے ہیں۔

یہ ایک خوش نصیبی کی بات ہے اور قدرت کا ہم پر بہت بڑا احسان ہے کہ عملی نقطۂ نگاہ سے بہت کم صحت بخش اجزا و عناصر ایسے ہیں جنکی تلاش میں ہمیں سرگرداں و پریشان ہونا پڑے۔ اس لیے کہ ایک اوسط درجہ کی معتدل غذا میں ہمیں زیادہ تر ضروری چیزیں مل جاتی ہیں اور صرف تھوڑی سی عقلمندی اور احتیاط سے ہم اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہیں۔ قدرت فیاض ہے لیکن اس کی فیاضی سے بہرہ اندوز ہونے کے لیے ہمیں بھی دانشمندی سے کام لینا پڑتا ہے۔

انسانی غذا کے ضروری عناصر مندرجہ ذیل ہیں:-

(۱) حیاتین (وٹامنز)۔ (۲) معدنی اجزا (منرلز)۔ (۳) لحمی اجزا (پروٹینز)۔ (۴) روغنی اجزا (فیٹس)۔ (۵) شکری اجزا (کاربوہائیڈریٹس)۔

مناسب اور صحیح تغذیہ کے لیے یہ ضروری ہے کہ غذا میں "تنوع" کا خیال رکھا جائے۔ اس لیے کہ ہمارے جسم کو مندرجہ بالا اجزا میں سے بعض بڑی مقدار میں درکار ہوتے ہیں اور بعض کم مقدار میں۔ بعض غذاؤں مثلاً دودھ اور انڈوں میں چند اجزا ایک ساتھ ملے جاتے ہیں۔ لیکن بعض چیزیں مثلاً کیک اور مٹھائیاں ہیں اس لیے کم مقدار میں کھانی چاہییں کہ ان کی کثرت بعض دوسرے ضروری اجزا کے لیے گنجائش باقی نہیں رکھتی، اور ہماری مجموعی غذا "کمزور اور ناقص ہو جاتی ہے اب مختلف اجزا کی تفصیل الگ الگ لکھی جاتی ہے

(۱) حیاتین

حیاتین بھی حقیقت میں کیمیائی اجزا ہیں جو انسانی زندگی کے لیے بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ اکثر حیاتین کی ضرورت بہت

کم مقدار میں ہوتی ہے۔ تاہم اگر کسی حیاتین کی جسم میں کمی یا فقدان ہو جائے تو جسمانی بیماری اور عضوی نقائص پیدا ہو جاتے ہیں اور بعض حالات میں موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔ اب تک نو حیاتین دریافت ہوئے ہیں جن کے متعلق ہمیں کافی واقفیت حاصل ہو چکی ہے۔ لیکن غذائی نقطۂ نگاہ سے چار حیاتین خاص اہمیت رکھتے ہیں جو مندرجۂ ذیل ہیں۔

حیاتین "ا" (وٹامن "اے") اس کی کمی سے آنکھ کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ متعدی امراض جلد حملہ کرتے ہیں اور جلد میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔

حیاتین "ب (۱)" اور "ب (۲)"۔ (وٹامن "بی (۱)" اور "بی (۲)"۔ ان کی کمی بھوک کو کم کر دیتی ہے، قبض اور عصبی دردوں کا باعث ہوتی ہے، جلد میں خرابیاں اور آنکھ کی چند مخصوص بیماریاں پیدا کرتی ہے۔

حیاتین "ج" (وٹامن "سی" اس کی کمی یا فقدان سے جلد پر دھبے پڑ جاتے ہیں، عام جسمانی کمزوری لاحق ہوتی ہے۔ مسوڑھوں اور جسم کے دوسرے حصوں سے خون آنے لگتا ہے۔

حیاتین "د" وٹامن "ڈی" اس کی کمی سے سوکھے کا مرض ہوتا ہے، ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں اور دانتوں میں بھی خرابی پیدا ہوتی ہے۔

ان تفصیلات کے بعد یہ جان لینا چاہیے کہ ان حیاتینوں کی کافی مقدار حاصل کر لینا کوئی مشکل کام نہیں ہے جس بات کی ضرورت ہے وہ صرف یہ ہے کہ ہم اپنی روزانہ غذا میں مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ان چیزوں کا دور قائم رکھیں: ایک پاؤ سے لے کر آدھ سیر دودھ تک (بچوں کے لیے اس کی ڈیوڑھی مقدار) (۲) ایک انڈا (۳) تھوڑا سا گوشت (۴) دو قسم کی پکی ہوئی سبزیاں اور کچھ آلو۔ (۵) بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی اور کچھ دال۔ (۶) کچھ پھل اور کچی سبزیاں۔ ان چیزوں کے ذریعہ سے حیاتین "د" کے سوا تمام حیاتین حاصل ہو جائیں گے۔ حیاتین "د" ہم دھوپ کی شعاعوں سے یا روغن ماہی کی مختصر مقدار سے حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر ہماری غذا میں ان حیاتینوں میں سے کسی ایک کی بھی کمی ہو گئی تو ہماری طاقت و توانائی کم ہو جائے گی اور ہم میں مدافعت امراض کی صلاحیت باقی نہیں رہے گی۔ ہم آسانی سے مرض زکام اور پھیپھڑوں کی بیماری میں مبتلا ہو جائیں گے اور پھر حصول صحت میں دشواریاں پیدا ہوں گی۔

اب مختلف حیاتینوں کا تذکرہ جُدا جُدا کیا جاتا ہے تاکہ معلوم ہو جائے کہ کن کن چیزوں میں کون کون سے حیاتین پائے جاتے ہیں اور ان کی کمی سے کیا کیا نقصانات ہوتے ہیں۔

حیاتین (ا) دودھ، مکھن، کریم، گاجر، ٹماٹر، سلاد کے پتے، ساگ، انڈا، کلیجی، گردہ۔

حیاتین "ا" اکثر چیزوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اگر ہماری غذا میں ایک پاؤ سے آدھ سیر تک دودھ ہو اور مزید برآں صرف ایک انڈا اور دو سبزیاں ہوں اور کچھ آلو بھی ہوں تو حیاتین "ا" کی مناسب مقدار ہمیں مل جائے گی۔ اس حیاتین کی کمی سے انسان ناک، حلق اور پھیپھڑے کے امراض مثلاً زکام اور نمونیا وغیرہ میں مبتلا ہوتا ہے۔ جسم کا نشو و نما رک جاتا ہے اور وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔ اور بچوں کے دانت پراور سے چکیلے غلاف تعمیر کرنے والے خلایا اچھی طرح کام نہیں کرتے اس لیے دانتوں میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

حیاتین "ب" (۱) و (۲) پورے اناج (یعنی وہ آٹا یا دالوں کے بیسن جو پیسنے کے بعد چھانے نہ جائیں)۔ انڈے کی زردی، دودھ، کلیجی گردہ، پھل اور اکثر سبزیاں بالخصوص سیم کے بیج اور ہری مٹر۔

دونوں حیاتین "ب" جب جسم میں کم ہو جاتے ہیں تو بھوک غائب ہونے لگتی ہے۔ بچوں کی طاقت نمو کم ہو جاتی ہے اور وزن بھی بڑھنے نہیں پاتا۔ معدے اور آنتوں کا فعل خراب ہو جاتا ہے جس سے قبض بھی پیدا ہوتا ہے اور عام صحت بھی بگڑتی ہے۔

حیاتین "ج" سنترہ، لیموں، ٹماٹر، شلغم، چقندر، آلو، کچا کرم کلہ، تازہ سبز ترکاریاں، خربوزہ تازہ چاٹنیں وغیرہ۔

حیاتین "ج" کی کمی سے جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور دانتوں اور مسوڑھوں سے خون آنے کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور کبھی نکسیر بھی پھوٹتی ہے۔ اب لوگ غذا میں اس حیاتین کی اہمیت کو سمجھنے لگے ہیں۔ اس کی کمی سے عام جسمانی خرابی ہوتی ہے

اور وظائف اعضا میں نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔

حیاتین "د" ۔ "کاڈ لیور آئل یا دوسری مچھلیوں کا تیل۔انڈے کی زردی، سورج کی کرنیں۔
حیاتین "د" حاصل کرنے کے سلسلہ میں جو مشکل پیش آتی ہے وہ یہ ہے کہ معمولی غذاؤں میں اس کی کافی مقدار نہیں پائی جاتی۔اس لیے ضروری ہے کہ ہر بچہ، جوان یا بوڑھا موسم سرما کے چند ماہ میں دھوپ سے خاطرخواہ فائدہ اُٹھائے اور ان ہی مہینوں میں ہر شخص ایک چائے کا چمچہ بھر روغن ماہی کا استعمال کیا کرے۔بچوں کے لیے اس سے کم مقدار ہونی چاہیے تاکہ وہ آسانی سے ہضم کر سکیں۔ابتدائے عمر میں اس حیاتین کی کمی ہڈیوں میں نرمی کا نقص پیدا کر دیتی ہے اور جوانوں کے دانتوں کو خراب کر دیتی ہے۔

(۲) معدنی اجزا

دودھ، پنیر، انڈا، کلیجی گردہ۔پتوں والی سبزیاں، مثلاً ساگ، سلاد اور کرم کلہ، پھل اور آیوڈین ملا ہوا نمک۔
ایک جسم اور متوازن غذا کے لیے انسان کو تیرہ معدنی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔لیکن ہماری یہ خوش نصیبی ہے کہ ہمیں زیادہ تر صرف تین ہی اجزا کی فکر کرنی پڑتی ہے۔باقی دس اجزا ہر معقول "غذائی مجموعہ سے خود بخود حاصل ہو جاتے ہیں۔ تین اہم ترین معدنی اجزا یہ ہیں:۔

(۱) "کیلسیم" جس کی کمی کے باعث ہڈیاں، دانت اور پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں۔
(۲) لوہا، جس کی کمی سے خون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے۔
(۳) آیوڈین، جس کی کمی سے گھیگھے کا مرض لاحق ہوتا ہے اور غدۂ درقیہ کا نقص عمل جنسی کمزوری کا باعث بھی ہوتا ہے۔
ہمارے لیے کیلسیم حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ: دودھ اور دودھ کی چیزیں مثلاً پنیر وغیرہ ہیں۔بالغ کو روزانہ ایک پاؤ سے لے کر آدھ سیر دودھ تک کی مقدار شریک غذا کر لینی چاہیے۔اور بچے کو جس کی ہڈیاں بن رہی ہوتی ہیں، اس سے کچھ زیادہ مقدار میں دودھ دینا چاہیے۔پنیر بھی کیلسیم حاصل کرنے کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔
لوہے کی کافی مقدار ہم سبزیوں اور پھلوں سے لے سکتے ہیں۔انڈا، کلیجی اور گردے بھی کیلسیم کی معقول مقدار رکھتے ہیں۔
سبزیاں پکانے میں زیادہ پانی نہ ڈالنا چاہیے۔ورنہ لوہے کے بیش قیمت اجزا پانی کے ساتھ نکل کر ضائع ہو جاتے ہیں۔
آیوڈین کی کچھ مقدار دودھ میں بھی ہوتی ہے، لیکن زیادہ مقدار سمندری غذاؤں میں ہوتی ہے جو لوگ سمندر سے بہت فاصلہ پر رہتے ہیں ان کو "آیوڈائزڈ" نمک کے ذریعہ سے آیوڈین حاصل کرنی چاہیے۔

(۳) پروٹینز یعنی لحمی غذائیں

گوشت، مچھلی، مرغ اور پرندے، دودھ، پنیر، انڈا، ہری مٹر، سیم اور دوسری سبزیاں، اناج اور ان کا آٹا۔
پروٹینز کی اہمیت اس امر میں ہے کہ ۲۳ غذائی اجزا میں سے کم از کم دس اجزا ہمارے لیے مہیا کر دیتے ہیں، اس لیے ہماری روزانہ غذا میں ان کا ہونا بیحد ضروری ہے۔پروٹینز ہمیں حیوانی غذاؤں سے بھی ملتے ہیں، سبزیوں سے بھی اور اناجوں سے بھی پروٹینز میں دودھ، پنیر اور انڈا ہماری بافتوں کی تعمیر کے لیے بہترین چیزیں ہیں۔ہماری غذاؤں میں ان چیزوں کی شرکت کافی مقدار میں ہونی چاہیے۔اس لیے کہ صرف سبزیوں اور اناجوں کے ذریعہ سے ہم اتنی مقدار نہیں حاصل کر سکتے۔

(۴) روغنی غذائیں

مکھن، کریم، دودھ، چربی والا گوشت، گھی، نباتاتی تیل، انڈے کی زردی۔
روغنی غذاؤں کا مقصد یہ ہے کہ وہ جسم کی حرارت اور "انرجی" (قوت عمل) مہیا کیا کریں۔تمام وظائف اعضا کے لیے ان کی موجودگی ضروری ہے۔اگر روزانہ ہمیں روغنی غذائیں صرف دو تین اونس کی مقدار میں مل جایا کریں تو ہماری جسمانی ضرورتوں کو کافی ہوں گی۔روغنی غذا کے حاصل کرنے کا سب سے اچھا ذریعہ مکھن ہے۔انرجی اور طاقتِ عمل اور حرارت پیدا کرنے کے علاوہ روغنیات

کی اہمیت یوں بھی ہے کہ ان میں عام جسمانی صحت پیدا کرنے والے دوسرے ضروری اجزا بھی موجود ہوتے ہیں

(۵) کاربوہائیڈریٹس (شکری غذائیں)

روٹی، کیک، شکر، گڑ، مٹھائی، جام، جیلی، زمین قند، چقندر، آلو، سویّاں وغیرہ۔

شکری غذائیں انسانی جسم کے لیے "حرارت" کا مخصوص ذریعہ ہیں۔ اگر یہ اجزا ہمارے کھانے کے آٹے اور شکر میں موجود نہ ہوتے تو یہ نیا تمدن باقی نہ رہتا۔ اس تمدن کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ غذاؤں کا تنوع بہت بڑھ گیا ہے اور اگر صرف آٹے اور شکر کے ذریعہ سے ہمیں کاربوہائیڈریٹس کی ضروری مقدار نہ مل جاتی تو جدید تمدن کی بنیاد کھوکھلی ہو جاتی۔ لیکن ہمیں اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ کیک اور مٹھائیوں کی لذت اور عام دست یابی کا شکار ہو کر ہم ان چیزوں کو زیادہ مقدار میں استعمال کرنا شروع نہ کر دیں۔ اس لیے کہ ایک تو ان کی زیادتی صحت کے لیے بہت نقصان دہ ثابت ہوگی، دوسرے اگر ہم ان ہی سے پیٹ بھر لیں گے تو دوسرے ضروری غذائی عناصر سے محروم ہو جائیں گے۔

صحت کے لیے ایک بنیادی غذا

اب ذیل میں ایک ایسی فہرست پیش جاتی ہے جو ہمارے لیے ایک بنیادی صحت بخش غذا کا کام دے سکتی ہے یعنی اگر ہم روزانہ اپنے کھانے پینے میں ان ہی چیزوں کا ایک دور قائم کر لیں تو ہمیں تمام ضروری غذائی اجزا مل جائیں گے۔

(۱) دودھ (بالغ اور نابالغ کے لیے وہ مقدار جو اوپر بتلائی جا چکی ہے)، انڈا، کچھ گوشت، دو سبزیاں (پختہ)، کچھ آلو، کچھ پھل اور کچی سبزیاں، پورے گیہوں کے آٹے کی روٹی اور چند دالیں (تبدیلیوں کے ساتھ) ان کے علاوہ موسم سرما میں دھوپ اور تھوڑی مقدار میں روغن ماہی یا حیاتین "ڈ" حاصل کرنے کے لیے کوئی دوسری چیز۔ بس اتنی چیزیں روزمرہ کی انسانی غذا کے لیے کافی ہیں اور ایک ذہین آدمی اس فہرست کو کام میں لا کر اپنی غذا کا ایک معقول اور مفید نظام قائم کر سکتا ہے۔

بقیہ مضمون ص ۲۲

زہرہ کے ان چھوٹے چھوٹے کروں پر اترنے اور ٹھہرنے کا کسی کو حق حاصل نہیں ہے؟ اس کے لیے خاص اجازت لینی پڑتی ہے۔"

"ہمیں بہت افسوس ہے،" ع نمبر ۲۲۰۲ نے شرما کر کہا۔ "ہم اپنے قصور پر نادم ہیں۔ ہمیں یہ بات معلوم نہ تھی۔"

یہ کہہ کر دوشیزہ نے اپنے برق پاش تبسم کی تمام بجلیاں اور اپنی سحر فن آنکھوں کے تمام تیر اس افسر پر بیک وقت استعمال کیے۔ افسر ذرا جھجک گیا۔

م نمبر ۸۲۴ نے کہا۔ "ہم راہ چلتے ہوئے صرف چند لمحہ کے لیے یہاں ٹھیر گئے تھے۔ تاکہ اپنا جوڑا ملانے کا اجازت نامہ حاصل کرنے کے لیے کچھ مشورہ کریں۔"

"اچھا۔ یہ بات ہے!" پولس افسر نے شکست کھا کر جواب دیا۔ "میں بھی کسی زمانے میں جوان تھا اور محبت کرتا تھا۔ بہرحال اب یہ تذکرہ چھوڑ دو۔ اور قبل اس کے کہ دوسرا پولیس افسر تمھیں دیکھ لے فوراً یہاں سے چل دو۔"

"شکریہ! شکریہ" عاشق اور محبوب نے پولیس افسر سے کہا۔ "آؤ۔ ڈارلنگ۔ اب چلے چلیں۔"

ان کا فضائی جہاز روانہ ہو گیا۔ پولس افسر اپنے دل سے کہنے لگا۔ "ڈارلنگ! شاید میں نے بھی اس عالم لامحدود میں یہ لفظ اس سے پہلے کہیں سنا تھا! سلامت رہے یہ جوڑا۔ اگر اس عالم میں کوئی عالمگیر چیز موجود ہے تو وہ کائناتی شعاعیں نہیں یا محبت ہے۔"

افسانہ

سنہ ۳۰۰۰ء میں محبت اور جنسی رشتہ

از جناب حکیم محمد احسن صاحب سہوانی، کراچی

انگلستان کے مشہور مصنف مسٹر ایچ۔ جی۔ ویلز نے جو کتاب "آنے والی چیزیں" ـــــ کے نام سے شائع کی تھی وہ اس قدر مقبول ہوئی تھی کہ خود مسٹر ویلز کی نگرانی میں اس کا فلم بھی بنا لیا گیا تھا۔ اس دل چسپ تصنیف میں مسٹر ویلز نے ان حیرت انگیز چیزوں کو دکھانے کی کوشش کی ہے جو ان کے تخیل کی رو سے سائنس اور نئی ایجادات کی رفتار ترقی کے پیش نظر چند صدیوں کے بعد وجود میں آئیں گی اور انسانی زندگی کا جزو بن جائیں گی۔ لیکن جو افسانہ اس وقت پیش کیا جا رہا ہے اس کی نوعیت جداگانہ ہے۔ اس میں اس امر پر روشنی ڈالی گئی ہے کہ اب سے تقریباً ایک ہزار سال بعد اجزا و اصلاح نسل کے لیے طبی نقطۂ نگاہ سے انسانوں کی "درجہ بندی" کس طرح کی جائے گی اور جنسی رشتہ اور محبت پر کیا پابندیاں عائد ہوں گی۔ ظاہر ہے کہ آج جس چیز کو ہم "شادی" کی رسم کہتے ہیں اس کا وجود باقی نہ ہوگا۔ ازدواج کے شعبہ میں "شوہر" "بیوی"، "رفیق زندگی" "رفیقۂ حیات" جیسے الفاظ اپنے معنی سے محروم ہو جانے کے باعث استعمال میں نہیں آئیں گے۔ اگر کوئی مرد اور کوئی عورت ایک دوسرے کی جنسی کشش کے باعث کچھ دنوں تک ساتھ رہنا چاہیں گے تو ان کے لیے زیادہ سے زیادہ یہی ہوگا کہ "جوڑ" کا لفظ استعمال کیا جائے۔ لیکن یہ جوڑ ملانے کا کام بھی وقتی حکومت کے اُن قوانین کے تحت میں ہوگا جو طبی نظریوں اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق بنائے گئے ہوں گے۔ "بوسہ" لینا یا دینا بہرحال ممنوع قرار پائے گا اور چوں کہ اس سے جراثیم امراض کے منتقل ہونے اور پھیلنے کا خطرہ لاحق ہوگا۔ اس لیے ایسی مجرمانہ حرکت کرنے والوں سخت ترین سزا دی جائے گی۔ لیکن سوال یہ ہے کہ محبت کا جذبہ کیا ان پابندیوں کو برداشت کر سکے گا؟ اس کا جواب اس دلچسپ افسانے میں ملاحظہ فرمائیے۔

(ہمدرد صحت)

مرد نمبر ۱۰۱۱، "ٹیلی ریڈیو" (Teleradio) کے خبر رساں پردے پر دنیا کی تازہ ترین خبروں کی تصویریں دیکھ رہا تھا واقعات کی تفصیل سن رہا تھا۔ یہ "ٹیلی ویژن" کی ترقی یافتہ صورت تھی اور پرانے قسم کے ریڈیو اور آلہ "غائب بین" کو لوگ فراموش کر چکے تھے۔ اس نے دفعتہً اس پردے کی طرف سے اپنی نظر ہٹائی اور پیچھے کی طرف پھر کر اپنی ساتھی عورت نمبر ۱۱۹ کو دیکھا جو کمرے کے ایک گوشے میں بیٹھی ایک برقی مشین کے ذریعہ سے چند اجزا کا ایک مرکب کپڑا تیار کر رہی تھی۔

"کیا کر رہی ہو، ساتھی؟" اس نے سوال کیا۔

"میں ع نمبر ۲۲۰۲ کے لیے ایک زہر رُبا اور جراثیم سے غیر متاثر رہنے والا لباس بنا رہی ہوں" عورت نے جواب دیا، "تاکہ اگر اسے انکوبیٹیریم (Incubatarium) (یعنی مصنوعی حرارت سے بچہ پیدا کرنے والا طبی مرکز) میں نرس کی جگہ مل جائے تو وہ اس لباس کو اپنی وردی کے طور پر استعمال کر سکے۔"

مرد نمبر ۱۰۱۱ نے مسکرا کر کہا "بہت اچھا۔ چوں کہ وہ دوشیزہ ہم لوگوں کے زیر نگرانی رکھی گئی ہے، اس لیے ہمیں بھی دلی نیت اپنا فرض ادا کرنا چاہیے۔"

"کیا تمھارے خیال میں اس کی علمی قابلیت اتنی ہے کہ نرس کے عہدے پر داخلہ کا امتحان پاس کر لے گی؟" عورت نے پوچھا۔

"ہاں، میرا خیال ایسا ہی ہے۔" مرد نے جواب دیا۔ "وہ علم الاعضا، نسبیات، اور اجرائے نسل وغیرہ کے تمام جدید

ترین ماحول اور نظریات سے اچھی طرح واقف ہو وہ اس امتحان میں کامیاب ہو جائے گی۔"

"بڑی خوشی کی بات ہے۔" عورت نے مسرور ہو کر کہا۔ "لیکن میں دیکھتی ہوں کہ وہ کچھ دنوں سے م نمبر ۸۲۴ کی طرف بہت متوجہ رہتی ہے۔ اس سے اکثر ملتی ہے اور اس کی ملاقات سے خوش ہوتی ہے۔ تمہارا خیال اس نوجوان کے متعلق کیا ہے [illegible]"

"بہت اچھا اور ہونہار نوجوان ہے۔" مرد نے اپنی ساتھی عورت کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہا۔

"مگر کیا ان دونوں کا جوڑا ملایا جا سکے گا؟" عورت نے پوچھا۔ "میرے سوال کا مطلب یہ ہے کہ اگر دونوں میں غیر معمولی کشش پیدا ہو گئی تو کیا حکومت اس امر کی اجازت دے دے گی کہ ان کا جوڑا ملا دیا جائے۔"

"میرے خیال میں کوئی سبب اعتراض یا مخالفت کا نہیں ہو سکتا۔" مرد نے ایک معنی خیز تبسم کے ساتھ کہا۔ "میں نے نسلی ریکارڈ میں بھی دیکھ لیا ہے کہ م نمبر ۸۲۴ کی حیثیت کیا ہے۔ وہ قسم 'ب' درجہ 'ث' کا مرد ہے۔ ع نمبر ۲۰۲ بھی اسی نمبر میں ہے اور قانون اس کی کھلی اجازت دیتا ہے کہ ایک قسم اور ایک درجہ کے مرد اور عورت کا جوڑا ملایا جا سکے۔"

"میں بہت خوش ہوں کہ تم نے اس کی جانچ بھی کر لی ہے۔" عورت نے اظہار مسرت کے ساتھ کہا۔ "میں کسی قدر پریشان تھی چوں کہ میں دیکھ رہی تھی کہ ع نمبر ۲۰۲ - م نمبر ۸۲۴ کی ہر بات اور ہر کام میں بڑی دل چسپی لینے لگی ہے۔"

"لو، وہ آ ہی پہنچی۔" مرد نے ایک اشارہ کرنے والی سوئی کی طرف دیکھ کر کہا جو ایک برقی لیمپ کی سطح پر پوشیدہ دروازے کے اوپر حرکت کر رہی تھی اور کبھی جلتی کبھی بجھتی ہوئی روشنی کی شعاعوں سے آنکھ مچولی کھیل رہی تھی۔

اتنے میں دروازہ انتہائی خاموشی کے ساتھ خود بخود دیوار کے اندر گھس کر لاپتہ ہو گیا اور ایک خوبصورت، چست، خوش قامت اور دل کش نوجوان عورت کمرے میں داخل ہوئی۔ اس کے سڈول جسم پر "ہیلونیکم" ([illegible]) کا ملبوس تھا جس سے اس کے حسین اعضا کا تناسب صاف ظاہر ہو رہا تھا اور حسنِ شباب کی رنگینیاں پھوٹی پڑتی تھیں۔ "ہیلونیکم" ایک غیر آتش گیر مادے سے بنا ہوا کپڑا تھا جو "ہیلیم" گیس کو منجمد کر کے تیار کیا گیا تھا۔ یہ اب بھی ہوائی جہاز کے غباروں کی تعمیر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس دوشیزہ کا دمکتا ہوا چہرہ بہت بھولا تھا اور اس کے قدرتی رنگین عارض گلگونہ اور غازے سے ناآشنا تھے کیوں کہ حکومت نے جدید طبی اصولوں کے پیشِ نظر سرخی اور پاؤڈر وغیرہ کا استعمال ممنوع قرار دے دیا تھا۔ وہ سر سے پیر تک صحت اور تندرستی کا مجسمہ تھی۔

"مرحبا مرد! مرحبا عورت!" دوشیزہ نے مسکراتے ہوئے کہا۔ "میں آپ کے لیے ایک خوش خبری لائی ہوں۔ میں نے امتحان پاس کر لیا اور 'انکوبیٹیریم' میں مجھے ایک نرس کی جگہ مل گئی ہے۔ آئندہ چاند کی پہلی تاریخ کو مجھے ڈیوٹی پر حاضر ہونا ہے۔ اور .... اور ...... ہاں۔" اس نے ذرا ٹھہر کر کہا۔ "م نمبر ۸۲۴ آج سہ پہر کو اپنا راکٹ طیارہ فضائے بسیط میں لے جائے گا تاکہ اس فضائی جہاز کے کنٹرول کرنے والے چند نئے خود کار پرزوں کی جانچ کی جائے۔ اس نے مجھے بھی ساتھ چلنے کی دعوت دی ہے۔ کیا آپ مجھے اس کی اجازت دیں گے؟"

دوشیزہ نے ع نمبر ۹۱۱ کی طرف دیکھا اور ع نمبر ۹۱۱ نے م نمبر ۱۰۱ کے چہرہ پر ایک سوالیہ نگاہ ڈالی۔ م نمبر ۱۰۱ نے سر کو ایک جنبش دی اور پھر دوشیزہ سے کہا۔ "اچھی بات ہے تم جا سکتی ہو۔ بشرطے کہ تمہیں اس امر کا اطمینان ہو کہ م نمبر ۸۲۴ ایک قابلِ اعتبار نوجوان ہے اور تمہیں اس کے ساتھ جانے میں کوئی خطرہ نہیں ہے۔ لیکن اس بات کو یاد رکھنا کہ ع نمبر ۹۱۱ کو اور مجھے حکومت نے ازروئے قانون تمہارا نگراں اور ولی بنایا ہے اور تم پیدائش کے بعد ہی 'انکوبیٹیریم' سے براہ راست ہمارے پاس بھیج دی گئی تھیں۔ ہم اس وقت تک سلطنت کے روبرو تمہارے لیے ذمہ دار ہیں جب تک کہ تمہارا جوڑا نہ ملایا جائے۔ اس لیے تم ایسی کوئی حرکت نہ کر بیٹھنا جس سے ہماری رسوائی ہو یا ہمارے خلاف کوئی قانونی کارروائی کی جائے۔"

"نہیں نہیں۔" دوشیزہ ع نمبر ۲۰۲ نے متانت سے جواب دیا۔ "آپ بالکل مطمئن رہیں۔ کوئی اندیشہ نہ کریں۔ اچھا تو اب میں جاتی ہوں۔ بہت شکریہ۔ م نمبر ۸۲۴ فضائی جہاز روانگی کے لیے تیار ہے۔ وہ میرا انتظار کر رہے ہوں گے۔"

"ذرا ٹھہرو۔" ع نمبر ۹۱۱ نے کہا۔ "اپنے ساتھ کچھ کھانا بھی لیتی جاؤ۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ کوئی پرزہ بگڑ جانے کے باعث تمہیں چند روز کسی دوسرے سیارے پر رہنا پڑ جائے۔" یہ کہہ کر اس نے ایک الماری کھولی اور اس میں سے ایک سربمہر شیشی نکالی جس میں بہت سی مرکب غذاؤں کی چھوٹی ٹکیاں تھیں اور اسے دوشیزہ کی طرف بڑھاتے ہوئے کہا۔ "یہ کھانا تقریباً دو ہفتوں کا

لیے کافی ہوگا۔"

"بہت بہت شکریہ۔" ع نمبر ۲۰۲۲ نے ہنس کر جواب دیا۔ اور دروازے سے نکل گئی۔ اس کے جاتے ہی دروازہ خود بخود خاموشی سے بند ہو گیا۔

۲

"اب ہم زمین سے بہت دور پہنچ چکے ہیں۔" خوبصورت اور تن درست م نمبر ۴۲۸۲ نے اپنے فضائی جہاز کی "مسافت پیما" گھڑی کی سوئی پر نگاہ ڈالتے ہوئے اور اپنے گھنگریالے بالوں کو اپنی پیشانی سے پیچھے کی طرف پھیرتے ہوئے کہا، "اب بتاؤ کدھر چلنے کا ارادہ ہے؟ کہو تو چاند کی طرف چلے چلیں۔"

ع نمبر ۲۰۲۲ اس وقت اپنی پیچھے چھوٹتی ہوئی دنیا کو دلچسپی سے دیکھ رہی تھی۔ جو رفتہ رفتہ بہت چھوٹی دکھائی دینے لگی تھی۔ اس نے م نمبر ۴۲۸۲ کی طرف منہ پھیر کر جواب دیا۔ "ان اطراف میں ٹریفک بہت زیادہ ہے۔ چاروں طرف دیکھو فضائی جہاز چلے جا رہے ہیں..... ہاں یہ تو بتاؤ اس وقت ہمارے راکٹ کی سرعتِ رفتار کتنی ہے؟"

م نمبر ۴۲۸۲ نے "آلۂ سرعت پیما" کو دیکھا اور کہا، "بیس ہزار کیلومیٹر فی منٹ..... اچھا تو پھر کدھر چلیں؟ تمھاری کیا رائے ہے؟"

"ہم ان چھوٹے چھوٹے کروں کی طرف کیوں نہ چلیں جو وینس سیارے (زہرہ) کے پھٹ پڑنے کے وقت وجود میں آگئے تھے؟" دوشیزہ نے جواب دیا۔ "ان میں سے چند تو پرانے مدار (Orbit) کے اسی طرف ہیں اور یہاں سے بہت دور نہیں ہیں۔ ہم غالباً تنہائی میں کسی ایک کرے پر دم لے سکیں گے۔ وہ مقام فضائے بسیط کے معین راستوں کے کنارے ہوگا اور ادھر ٹریفک بھی اس قدر زیادہ نہ ہوگا۔"

"بہت اچھی رائے ہے۔" مرد نے خوش ہو کر کہا۔ "میں جہاز کو اسی طرف پھیر دیتا ہوں۔ ذرا فضائی نقشہ پر ایک نظر ڈال لوں اور سمت معلوم کر لوں۔"

۳

فضائی جہاز کو کرے کی سطح پر اُتار کر یہ نوجوان جوڑا ایک چٹان پر پہلو بہ پہلو بیٹھ گیا۔ اور اس چھوٹی سی دنیا کو دیکھنے لگا جو اس وقت صرف ان ہی دو شخصوں سے آباد تھی۔

"میں پچھلے دنوں قدیم تاریخ کا مطالعہ کر رہی تھی۔" دوشیزہ نے ایک دلنواز تبسم سے نوجوان کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "میں تاریخی عجائب خانہ میں جا کر اس عجیب و غریب ریکارڈ کو پڑھتی تھی جسے پرانے زمانے میں لوگ کتاب کہتے تھے۔ ان کتابوں میں ہزار برس پہلے کی زندگی اور رسم و رواج کے تذکرے ہیں۔ ذرا خیال تو کرو پرانے وقتوں کے لوگ کس قدر بے وقوف تھے وہ ایسی بھدی مشینوں پر سفر کرتے تھے جن کو وہ ایروپلین (ہوائی جہاز) کہتے تھے۔ کیوں کہ وہ ان کی پرواز کے لیے وہ زمین کے کرۂ ہوا کے محتاج تھے۔ ہا۔ ہا۔ ہا! اور اس مشین کی رفتار کیا تھی؟ صرف پانچ سو کیلومیٹر فی گھنٹہ! یہ گھنٹہ کیا تھا؟ ایک روز کا چوبیسواں حصہ اور اپنے ہوائی جہازوں کی اسی رفتار کو وہ کافی تیز سمجھتے تھے! ان کے پاس کوئی فضائی جہاز نہ تھے! کیسی عجیب بات ہے!"

"میں جانتا ہوں،" نوجوان نے جواب دیا۔ "میں نے بھی ان ریکارڈوں کو پڑھا ہے اور انھیں بے حد دلچسپ پایا ہے۔ میرا خیال ہے کہ بعض اعتبار سے پرانے زمانے کے لوگ ہم سے بہتر تھے اور زیادہ خوش وقتی سے اپنے دن گزارتے تھے۔"

"کیوں؟ کس طرح؟" دوشیزہ نے حیرت زدہ ہو کر پوچھا۔ "وہ لوگ تو بہت کم حیات ہوتے تھے۔ ان کی تن درستی بھی خراب رہا کرتی تھی۔ وہ جلد مر جایا کرتے تھے۔ حکومت ان کی صحت کا اتنا خیال نہیں کرتی تھی جتنا کہ آج کرتی ہے۔ اس کے علاوہ وہ لوگ آپس میں زمین اور ممالک کی تقسیم کے لیے لڑتے جھگڑتے اور خوں ریزی کرتے تھے اور انھوں نے ایک کرے کے چند حصوں کے باشندوں کو الگ الگ قوموں کا نام دے رکھا تھا۔ ان کی دنیا بہت تنگ تھی۔ وہ بہت بے وقوف تھے۔ آج کے انسانوں میں قوم کا احمقانہ لفظ استعمال نہیں کیا جاتا۔ سب لوگ تمام سیاروں پر آسانی سے سیر کرتے پھرتے ہیں۔"

"سچ ہے،" مرد نے کچھ سوچ کر جواب دیا۔ "ان لوگوں کی حیات بھی کم ہوتی تھی اور ان میں بہت سے نقائص بھی موجود

تھے۔ لیکن ...... لیکن .... جتنے دنوں تک بھی وہ زندہ رہتے تھے اپنی زندگی آزادی سے بسر کرتے تھے۔ کم از کم ہم سے تو بہت زیادہ آزاد تھے۔ ان کا جو جی چاہتا تھا وہ کرتے تھے۔ یہ نہ تھا کہ حکومت ان کے تمام کاموں کی مالک تھی یا وہ وہی کام کرنے پر مجبور تھے جو حکومت کے حکم و ہدایت کے مطابق ہو۔ وہ اپنی بھلائی یا برائی کے متعلق خود فیصلہ کرتے تھے، لیکن اب ہمیں صرف وہی کام کرنا پڑتا ہے جو حکومت ہمارے لیے اچھا سمجھتی ہے۔ دیکھو نا پرانے زمانے میں نہ تو انسانوں کی فہرست تھی اور نہ ہر شخص کے لیے ایک جدا گانہ نمبر تھا وہ ایک دوسرے کو نام لے کر مخاطب کرتے تھے۔ یہ ضرور ہے کہ اس سے پیچیدگی پیدا ہو گی۔ کیوں کہ متعدد آدمیوں کے نام اکثر ایک ہی ہیر ہوا کرتے تھے۔"

"ہاں۔ ہاں۔ مجھے معلوم ہے۔" ع نمبر ۲۲۰۲ نے مسکرا کر کہا "مثلاً اگر ہم لوگ پرانے زمانے میں ہوتے تو میں تمہیں م نمبر ۸۲۴ کی بجائے رشید، بکین، جیک، رائے وغیرہ کہہ کر پکارتی! اور جانتے ہو تم مجھے کیا پکارتے ! ہا۔ ہا۔ ہا۔ شیلا ملیلا یا وجینا۔ ہا۔ ہا۔ ہا۔"

مرد نے بھی ہنس کر اس کا جواب دیا، "اچھا تو تھوڑی دیر کے لیے ہنسی کھیل کے طور پر تم میرے لیے کوئی نام پسند کر لو اور اسی سے مجھے مخاطب کرو۔"

"ٹھہرو میں غور کرتی ہوں۔" دوشیزہ نے مرد کے چہرے پر غائر نگاہ ڈالتے ہوئے "لو۔ مجھے یاد آگیا۔ یہ اصلی نام تو نہیں ہے مگر کتابوں میں لکھا ہے کہ عورت اپنے خاص ساتھی کو "پیارے" کہہ کر پکارتی تھی۔ میں تمہیں پیارے کہوں گی۔ اب بتاؤ کہ تم مجھے کیا کہو گے؟"

"تم نے بہت اچھا لفظ ڈھونڈ نکالا،" مرد نے خوش ہو کر کہا۔ "مجھے بھی ایک دوسرا لفظ خیال آگیا جو ایسی حالتوں استعمال کیا جاتا تھا وہ لفظ "ڈارلنگ" ہے۔"

"پیارے!" دوشیزہ نے کہا۔

"ڈارلنگ!" مرد نے جواب دیا۔ "کتنا دلکش نام ہے! ہم تم اس کھیل کو تھوڑی دیر تک جاری رکھیں۔ اب آؤ اس حیرت انگیز رسم کا تجربہ کریں جس کو پرانے زمانے کے لوگ "بوسہ" کہتے تھے۔"

"آہ پیارے" دوشیزہ نے حیرت سے کہا۔ "کیا تم نہیں جانتے کہ صحت کا قانون اس کی اجازت نہیں دیتا۔ یہ تو ایک سخت ترین جرم ہے۔"

"مگر یہاں ہمیں کون دیکھتا ہے! کیا تم ڈرتی ہو؟"

"نہیں۔ مجھے کوئی ڈر نہیں۔"

"تو پھر اس کا تجربہ کیوں نہ کیا جائے۔ یہ تو ایک نقل ہے، ایک کھیل ہے۔"

اس دل کش اور سنسنی پیدا کرنے والے حیرت انگیز تجربہ کے بعد مرد نے کہا، "ڈارلنگ۔ زمین پر واپس جاتے ہی ہم محکمہ صحت و نسلیات میں درخواست دیں گے کہ ہمیں جوڑا بن جانے کی اجازت دی جائے۔ پھر ہم لوگ تنہائی میں اس تجربہ کو جاری رکھیں گے یوں۔ کون دیکھے گا؟"

"کوئی بھی نہیں" دوشیزہ نے ہنس کر کہا "یقیناً یہ بہت دل چسپ بات ہو گی۔"

"کیوں! کیا بات ہے؟ تم دونوں یہاں پر کیا کر رہے ہو؟ اس کرّے پر تم کیوں کر آئے؟" ایک سخت آواز نے م نمبر ۸۲۱ اور ع نمبر ۲۲۰۲ کے راز و نیاز کا طلسم توڑتے ہوئے کہا۔

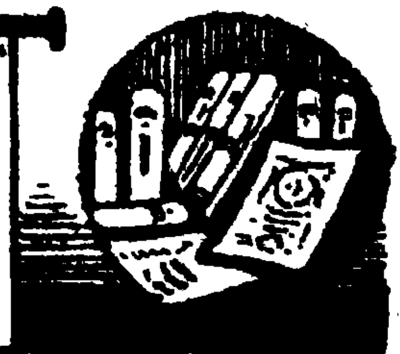
یہ دونوں چونک پڑے۔ پیچھے مڑ کر دیکھا تو فضائی ٹرافک پولیس کا ایک افسر ان کے قریب کھڑا تھا۔ اس شخص کی عمر کچھ زیادہ تھی مگر تن درستی و توانائی کے تمام آثار اس کے جسم سے ظاہر تھے۔ ان کے فضائی جہاز کے پاس اس کا بھی ایک چھوٹا سا مگر تیز رفتار فضائی جہاز کھڑا تھا۔ اس کے ہاتھ میں ایک دوربین تھی۔

"کیا یہ تمہارا جہاز ہے؟" پولس افسر نے دونوں کو مخاطب کر کے پوچھا

"ہاں" م ۸۲۴ نے جواب دیا۔

"لیکن .... لیکن" افسر نے سوال کیا "تمہیں گرفتاری کا سمن دوں گا۔ کیا تمہیں معلوم نہیں کہ

(باقی صفحہ ۴۱ پر)



معلومات



ہنسی اور خوش مزاجی

ایک بڑے مشہور ڈاکٹر کا قول ہے کہ "اگر دنیا میں خوش طبعی اور قہقہوں کا وجود عالمگیر ہوتا تو موجودہ اسپتالوں، صحت گاہوں، ڈاکٹروں اور تیماردار عورتوں کے لیے اکثر و بیشتر حالات میں کوئی کام نہ ہوتا، اور جنگ اور خون ریزی بھی زمانۂ گزشتہ کی، جب نوعِ انسانی تاریکی اور جہالت میں گھری ہوئی تھی، ایک یادگار افسانہ کے طور پر باقی رہ جاتی۔ ممکن ہے کہ اس دعوے میں کسی قدر مبالغہ ہو، لیکن اس میں ذرا بھی شک نہیں کہ اس کی بنیاد حقیقت پر ہے۔ ہنسی فی الحقیقت امن، ہمدردی اور خوش دلی کی زبان ہے بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ روح کی خوشبو ہے جو فضا میں پھیل کر تندرستی اور محبت بکھیر دیتی ہے۔

ایک ماہرِ فن کا بیان ہے کہ فلک شگاف قہقہوں میں حجابِ حاجز (وہ عضلاتی پردہ جو سینہ اور پیٹ کے مابین ہوتا ہے) کی اوپر نیچے کی حرکت تین چار انچ تک اس کو زیر و زبر کر دیتی ہے۔ اس حرکت سے قلب کے عضلات کی اور احشائے بطنی کی خوب ورزش ہو جاتی ہے۔ ایک اور ماہر طبیب کا قول ہے کہ قہقہوں کی بدولت معدہ اور آنتیں اس طرح ہل جاتی ہیں کہ جس طرح آپ بوتل میں کوئی سیال بھر کر اسے ہلائیں۔ یہ حرکت خاص طور سے قلب کے لیے مفید ہوتی ہے۔ اس کا اثر فوری طور پر قوت بخشنے کا ہوتا ہے اور یہ اثر تجربات سے ثابت ہو چکا ہے۔

"میں اس حقیقت سے ناواقف نہیں ہوں کہ اس دنیا میں دُکھ اور غم بہ کثرت ہیں لیکن دکھ کی زیادتی تو اور بھی اس بات کا تقاضا کرتی ہے کہ ہمارے راستے میں کہیں کہیں جو پھول کھلے ہوئے ملیں ان سے ہم جی بھر کر امرت رس حاصل کریں۔

"خوف، فکر اور غصہ انسان کے بدترین دشمن ہیں۔ یہ ایک قسم کا زنگ اور میل ہیں جو ہمارے جسمانی اور دماغی چولوں کو خراب اور بیکار کر کے گھس ڈالتے ہیں اور انسان کے لیے یہی بہتر ہے کہ ہنسی اور خوشی کا تیل دے کر اس زنگ کو دور کرتا رہے۔"

ڈاکٹر آیو وینڈیل کا قول ہے کہ "خوشی اور شادمانی غذائی و دوائی کا چشمہ ہیں اور ہر شخص کو چاہیے کہ اس چشمے میں خوب نہائے۔" تقریباً تین ہزار سال پہلے حضرت سلیمان نے یہ بات ظاہر کی تھی کہ "مسرت سے بھرا ہوا دل دوا کی طرح نفع بخشتا ہے۔"

دل جوان رکھیے

ڈاکٹر جارج ڈی اسٹوڈرڈ نے جو علم النفس کے ایک مشہور ماہر ہیں آنے والے ذہنی بڑھاپے کو روکنے کے لیے تین قاعدے بنائے ہیں:

(۱) تن درستی کو بگاڑنے والے حالات سے بچو۔ یہ حالات خرابیٔ غذا، درون افراز غدودوں کی سست کاری اور بیماریوں کی چھوت ہیں۔ بچپن میں اگر یہ حالات رونما ہوں تو بچوں کی تو بڑھوار صرف سست ہی پڑتی ہے۔ لیکن جوانی میں ہر قسم کی ذہنی اور جسمانی ترقی ان کی وجہ سے بالکل ہی رک جاتی ہے۔

(۲) ان چیزوں سے بچیے جو آپ کو زندگی اور زندگی کی حقیقتوں سے دور کر دیتی ہیں۔ یہ چیزیں گزشتہ کے لیے ماتم کرتے رہنا، اور زاہدِ خشک بن جانا ہیں۔ ان چیزوں کی بدولت آپ کا دماغ ایک بالکل ابتدائی زمانہ کے انسان کا سا ہو جائے گا۔

(۳) دماغی کام اور دماغی ورزش میں کمی نہ آنے دیجیے۔ ایسا نہ سمجھیے کہ تازہ علم حاصل کرنے سے آپ گریز کریں۔ یہ تحصیلِ علم بڑی عمر کے لوگوں کے لیے اسی قدر ضروری ہے کہ جس قدر بچوں کے لیے مدرسے۔

اپنے بچپن کے زمانے کی دماغی ترقی کے حالات معلوم کرنے سے یا اپنے آباؤ اجداد کی دماغی ترقیوں پر غور کرنے سے آپ یہ کسی طرح نہیں معلوم کر سکتے کہ آپ کے دماغ میں کام کرنے کی کس قدر استعداد ہے۔ لیکن ان قواعد پر عمل پیرا ہو کر آپ دنیا کی ان قوتوں کا اچھی طرح مقابلہ کر سکتے ہیں جو آپ کے دل و دماغ کو کمزور کر کے آپ کو بوڑھا بنا دیتی ہیں۔ بڑی عمر کے لوگوں کے دماغی کارناموں کا حال سن کر ایک ماہرِ علم النفس کے دل میں امنگیں بھی پیدا ہو سکتی ہیں اور وہ مایوس بھی ہو جا سکتا ہے اور یہ اُمید یا ناامیدی ان واقعات پر مبنی نہیں ہوتی جو دوسروں کے متعلق

بلکہ اس کے اپنے مزاج اور طبیعت کے رجحان پر منحصر ہے۔

ڈاکٹر اسٹوورڈ کہتے کہ بعض لوگوں کے لیے دوسروں کی علمی یا فنون لطیفہ کے متعلق ترقیوں کے متعلق حال معلوم کرنا بہت ہی ہمت افزا ہوجاتا ہے، اگر یہ ترقیاں ساٹھ یا ستر سال کی عمر پر کی گئی ہیں۔ دوسرے لوگ جو کچھ کر چکے ہیں ہم بھی دوبارہ وہ سب کچھ کر سکتے ہیں اور اس کے لیے دماغی اور غیر دماغی کام کی کوئی تخصیص نہیں ہے۔

نگاہ درست رکھنے کے لیے حیاتین اے کی ضرورت

ڈاکٹر ہیرالڈ ایم بارنیٹ نے اپنے ایک بیان میں بتایا ہے کہ امریکا کے متعلق یہ خوف بے بنیاد ہے کہ کسی وقت حیاتین "ا" کی کمی کی بدولت ملک میں نگاہ کی خرابی عام ہو جائیگی نکا خیال ہے کہ امریکا میں گاجریں اور "الفانا" بہ کثرت بوئے جاتے ہیں اور ان دونوں چیزوں سے حیاتین "ا" کی غیر محدود مقدار مل سکتی ہے اور مچھلی کے تیل یا کھوپرے کے تیل کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے مل سکتی ہے۔

وہ کہتے ہیں کہ مچھلیوں کو سمندر سے پکڑنے کی دقت اٹھانی پڑتی ہے۔ اور کھوپرے کا تیل دوسرے کاموں کے لیے بہت اہم ہے۔ ان کے بالمقابل گاجریں اور "الفانا" بہت بڑی مقدار میں امریکا میں کاشت کیے جا سکتے ہیں اور ان سے مطلوبہ حیاتین بہت جلد اور بہت آسانی سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر بارنیٹ کا اندازہ ہے کہ دس ہزار ایکڑ زمین میں اگر گاجریں بوئی جائیں تو ان سے دو سنکھ یونٹ حیاتین "ا" کے حاصل ہو سکیں گے۔

بچوں کو کتنی دیر سونے کی ضرورت ہے

مختلف عمر کے بچوں کو کتنی کتنی دیر سونے کی ضرورت ہے؟ اس سوال کا جواب دینا آسان نہیں ہے۔ موجودہ زمانے کے بہت سے حفظان صحت کے ماہر چار سال کے بچوں کے لیے ۱۲ گھنٹے کی نیند تجویز کرتے ہیں۔ چھ برس کے بچوں کے لیے بارہ گھنٹے روزانہ، آٹھ برس کی عمر والوں کے لیے ۱۱ گھنٹے روزانہ دس برس کے بچوں کے لیے ساڑھے دس گھنٹے روزانہ۔ بارہ سال کی عمر ہونے پر دس گھنٹے روزانہ، چودہ سے سولہ سال کی عمر تک ۹ گھنٹے روزانہ اور اس سے زیادہ عمر کے سب آدمیوں کے لیے آٹھ گھنٹے روزانہ۔ یہ اندازے چوں کہ نظریوں پر مبنی ہیں اس لیے ممکن ہے کہ بہت کم یا بہت زیادہ ہوں۔ لیکن ایک سیدھا سادہ طریقہ اس مسئلے کے حل کا یہ ہے کہ یہ معلوم کر لیا جائے کہ مختلف عمروں کے تن درست بچے کتنی کتنی دیر سوا کرتے ہیں لیکن ایک ہی عمر کے تمام بچے یکساں وقت کے لیے نہیں سویا کرتے۔ ہر بچے کی اپنی مخصوص نفسیاتی رغبتیں اور ضرورتیں ہوتی ہیں بعض بچوں کے لیے نو گھنٹے سونا ہی قدر کافی ہے کہ جس قدر دوسروں کے لیے دس گھنٹے سونا۔ بہترین طریق عمل یہ ہے کہ بچے کے آرام سے سونے کے لیے سب ضروریات مہیا کر دی جائیں اور جب تک وہ سوتا رہے اسے سونے دیا جائے۔ پرانے وقتوں کا یہ اندیشہ کہ زیادہ سونے سے بچوں کے دماغ کو سوئے ہوئے رہنے کی عادت ہو جائے گی فضول اور بے بنیاد ہے۔

کالی کھانسی کا نیا علاج

کالی کھانسی جسے انگریزی میں "ہوپنگ کف" کہتے ہیں بچوں کا ایک بہت ہی تکلیف دہ مرض ہے۔ اور بالعموم اپنی دو مہینے کی میعاد پوری کرکے اچھا ہوتا ہے۔ ڈاکٹر گیولسے بیان کیا ہے کہ شہر ملان کی پہاڑیوں کے باشندے اپنے بچوں کو جنھیں کالی کھانسی ہو جاتی ہے بائیسکل پر اپنے سامنے ہینڈل پر بٹھا لیتے ہیں اور پھر جس قدر تیز وہ چلا سکتے ہیں، بائیسکل کو ہوا کے خلاف چلاتے ہیں۔ اس طرح بچے کے پھیپھڑوں کے اندر زور کے ساتھ ہوا داخل کرنے سے مرض کی میعاد مقررہ میں کمی آ جاتی ہے۔ سنہ ۱۹۱۱ء میں ڈاکٹر چیلا میل نے موٹر میں ہوا کے رخ پر بچوں کو بٹھا کر اور موٹر کو دوڑا کر بچوں کا علاج کیا اور کامیابی ہوئی۔

ڈاکٹر کوریا نے اس طریق علاج میں جو ترمیم کی وہ یہ تھی کہ بچے کو ہوائی جہاز میں بٹھا کر بارہ یا تیرہ سو گز کی اونچائی پر لے جاتے تھے اور بعض مریضوں کے لیے جہاز کے موکھوں کا دروازہ کھول دیا جاتا تھا اور بعض کے لیے بند رکھا جاتا تھا۔ اس طرح دو یا تین مرتبہ کیا جاتا تھا۔ اور ہر مرتبہ درمیان میں دو سے چھ روز تک کا وقفہ دیا جاتا تھا۔

مصنف کا بیان ہے کہ اس علاج سے بہت ہی عجیب و غریب نتائج ظاہر ہوئے۔ پہلی ہی اڑان کے بعد بچے کی کھانسی کی وہ مخصوص آواز جسے "ہوپ" کہتے ہیں کم ہو جاتی تھی اور دو یا تین اڑانوں کے بعد بالکل مفقود۔ بعض بچوں میں صرف معمولی سی کھانسی باقی رہ جاتی تھی۔ قے بالکل بند ہو جاتی تھی بھوک کھل جاتی تھی، اور بچے کی عام صحت میں "ہوپ" بند ہو جانے کے بعد نمایاں ترقی نظر آتی تھی۔

اگر اس طریق علاج کا مقابلہ موجودہ ٹیکہ لگانے یا کُن دوائیں دینے کے طریقوں سے کیا جائے تو بیّن فوقیت اس علاج کی ظاہر ہوتی ہے۔

انسان کے جسم کا بہترین عضو

اگر ہمارا ایک ہاتھ یا ایک ٹانگ کٹ جائے تو پھر بھی ہم اس قابل رہتے ہیں کہ اپنی روزی کما سکیں اور اپنے گھر والوں کے لیے باعث راحت ہوں۔ لیکن اگر ہمارے دماغ کو کوئی صدمہ پہنچ جائے تو اپنی مدد بھی ہم نہیں کر سکتے اور دوسروں کے لیے بھی مصیبت بن جاتے ہیں۔ جسم کے اندر ہمارا دماغ ناظم اعلیٰ یا ناظم کل کا کام کرتا ہے، اور اگر اس کو صدمہ پہنچ جائے تو جسم کا کوئی عضو کام نہیں کر سکتا، کیوں کہ اعضاء جسمانی پر کوئی افسر باقی نہیں رہتا۔

دماغ کی ساخت میں لاکھوں باریک باریک خانے یا خلیے شامل ہیں۔ یہ خلیے مجتمع ہو کر جا بجا ایک جتھا سا بنا لیتے ہیں جسے عصبی مرکز کہا جاتا ہے۔ ان عصبی خلیوں کے اندر سے باریک باریک دوڑیاں یا دھاگے نکل کر ہمارے جسم کے ہر حصہ اور ہر گوشہ میں پھیل جاتے ہیں اور ان کا نام اعصاب ہوتا ہے۔ ان ڈوریوں یا اعصاب ہی کے ذریعہ سے دماغ جسم کے ایک ایک عضلہ کو حکم دیتا رہتا ہے کہ وہ کس طرح حرکت کرے۔ اگر جسم میں دماغ اور اعصاب نہ ہوتے تو ہمارا جسم پتھر کی طرح بے حرکت رہتا اور ایک جگہ سے دوسری جگہ تک حرکت نہ کر سکتا۔ ہمارے دماغ کے ایک حصہ میں وہ اعصاب بھی ہیں جو پھیپھڑوں اور قلب کو بغیر ہمارے ارادے اور مرضی کے مسلسل حرکت میں رکھتے ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ ہماری صحت اور ہماری زندگی، اور ہمارے اعضاء کا درست کام سب کچھ دماغی اور عصبی خلیوں پر منحصر ہے۔

ہمارے دماغ میں ایسے عصبی مرکز بھی ہیں جو سوچنے اور سمجھنے کا کام دیتے ہیں۔ ان مرکزوں کی مدد سے ہم اچھے اور برے کی تمیز کرتے ہیں۔ اگر یہ مرکز صحیح کام کرتے رہیں تو فیصلے بھی صحیح ہوتے ہیں اور ہمیں اپنے آپ پر قابو بھی حاصل رہتا ہے۔

تمام عصبی خلیے اور تمام عصبی ریشے ایک چربی کی طرح کے غلاف میں لپٹے رہتے ہیں جو ان کی حفاظت اس طرح کرتا ہے جیسے کہ بجلی کے تاروں پر ربر کا غلاف کیا کرتا ہے۔ شراب جس میں برانڈی، وسکی اور رم سے لے کر تمام ادنےٰ درجہ کی شرابیں تک داخل ہیں، سب سے پہلے عصبی مرکزوں اور عصبی ریشوں کے اسی غلاف پر حملہ کر کے اسے خراب کیا کرتی ہیں۔ جب یہ غلاف جا بجا سے اتر جاتا یا بیکار ہو جاتا ہے تو دماغ سے تحریکیں صحیح طریقے پر نہیں آتیں اور دماغ جسم کے انتظام کا کام پوری ہوشیاری اور خبرداری سے نہیں کر سکتا، اور اسی طرح اعصاب کا بھی پہلی کی طرح عضلات پر قابو نہیں رہتا اور وہ بلا ارادہ بھی حرکت کرنے لگتے ہیں جسے رعشہ کہتے ہیں۔ اگر صحیح و غلط امتیاز کے مرکز خراب ہو جائیں تو ہم صحیح طریقے پر غور و فکر نہیں کر سکتے اور یہ خیال کرنے لگتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہمارے ساتھ منصفانہ برتاؤ نہیں کر رہے ہیں۔ یہ حالت بہت سے چھوٹے موٹے جھگڑوں کا باعث بن جاتی ہے۔ یہی دماغی حالت لوگوں کو بے ایمان بھی بنا دیا کرتی ہے۔

ہمارے جسم میں سب سے افضل عضو دماغ ہی ہے اور ہمیں اس کی حفاظت بہترین طریقے پر کرنی چاہیے۔ ایک ذرا سی عارضی نشے یا سرور کی خاطر یہ کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے کہ ہم شراب پی کر اپنے اتنے اچھے عضو کو تباہ و برباد کر لیں۔

اینیورین یا حیاتین "ب"

اس حیاتین کی ایک عرصہ تک اگر بہت زیادہ کمی غذا میں رہے تو "بیری بیری" کا مرض رونما ہو جاتا ہے۔ ایک جوان آدمی کو اس حیاتین کی اوسطاً پانچ سو پچاس یونٹ کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ موجودہ زمانے کے کھانوں میں اس کی مقدار بالعموم اوسط مقدار سے بہت کم ہوتی ہے۔ عورتوں کو زمانۂ حمل میں اس حیاتین کی اور بھی بڑی مقدار کی یعنی ایک ہزار یونٹ کی ضرورت رہتی ہے۔

حیاتین "ب" گیہوں میں اور جَو کے دلیے میں سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ حیاتین "ب" کو یورپ کے ڈاکٹر "اینیورین" کہتے ہیں، لیکن امریکا والوں نے اس کا نام "تھیامن" رکھا ہے۔ حیاتین "ب" اگر خوراک میں ناکافی ہو تو خاص طور سے نظام عصبی میں فتور پڑ جاتا ہے۔ قلب کا حجم بڑھ جاتا ہے اور اس کے ساتھ اس کے فعل میں بھی خرابی لاحق ہوتی ہے۔ جسم کے مختلف مقامات پر ورم آ جاتا ہے اور معدہ اور آنتوں کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ عضلات کا دبلا پن اور بھوک کا زائل ہو جانا بھی رونما ہوتا ہے۔ آنتوں کے اندر ہائیڈروکلورک ایسڈ کی کمی اور آنتوں کی حرکت میں کمی آ جاتی ہے۔ حیاتین "ب" کی کمی میں سب سے پہلی اور سب سے نمایاں علامت ہے دل کا بڑھ جانا انسانی بیری بیری کے مرض کی ایک خصوصیت ہے۔ اس حیاتین کا یہ خاصہ ہے کہ تیز حرارت پانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ یہ حیاتین پانی میں بآسانی حل ہو جاتا ہے۔

اگر وہ پانی جس میں یہ حیاتین اُبالا گیا ہے پھینک دیا جائے تو حیاتین کی ایک اچھی خاصی مقدار ضائع ہو سکتی ہے۔

حیاتین "ب" خاص طور سے مندرجۂ ذیل اشیائے خوراک میں پایا جاتا ہے:۔ دودھ، آلو، روٹی، انڈوں کی زردی مٹر، اخروٹ اور مونگ پھلی کی قسم کے میوے، اور کلیجی۔ سیلا چاول سفید چھنا ہوا گیہوں کا آٹا اور صاف کیے ہوئے جَو اس حیاتین سے تقریباً بالکل ہی خالی ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین دوسرے حیاتین کی طرح انسانی جسم کے اندر بھی جمع نہیں رہتے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ خوراک کے ہمراہ تازہ بتازہ پہنچتے رہیں۔ یہ بات بھی پایۂ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ جسم انسانی میں شکر سازی کے نظام پر اس حیاتین کا بہت ہی خاص اثر ہوتا ہے اور اگر جسم میں اس حیاتین کی کمی ہو تو اس شکر سازی کے نظام میں ابتری پیدا ہو جاتی ہے۔

سبزیوں کا حیاتین "ج"

جب سبزیاں پکائی جاتی ہیں تو ان کے حیاتین "ج" کی ایک بڑی مقدار نکل کر پانی میں مل جاتی ہے اور پانی کے ساتھ ضائع ہو جاتی ہے۔ مزید برآں اگر استعمال سے پہلے پکائی ہوئی سبزیوں کو دیر تک گرم رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تب بھی حیاتین "ج" کی بربادی کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس لیے ضرورت ہے کہ تازہ پکی ہوئی سبزیوں کو فوراً استعمال کیا جائے تاکہ ان کے حیاتین "ج" کی بڑی مقدار سے جسمانی ضرورت پوری کر لی جائے اور جو حیاتین پانی میں مل گیا ہے ان کو "سوپ" (شوربے) کی طرح پی لیا جائے۔

پھر بھی یہ ایک یقینی امر ہے کہ پکائی سبزیوں کے حیاتین کی کچھ نہ کچھ مقدار ضائع ہو جاتی ہے اور بعض حالات میں تو بڑی مقدار یا سب کی سب ضائع ہو جاتی ہے۔ اس نقصان کو کم کرنے کے لیے تین طریقے قابلِ عمل ہیں:۔

(۱) سبزی کو بہت کم پانی میں پکایا جائے، اور جو پانی بچ رہے وہ کسی دوسری غذا میں ملا کر استعمال کر لیا جائے۔

(۲) سبزیوں کو اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال دیا جائے تاکہ اس کا خمیری مادہ باہر نہ نکلنے پائے۔

(۳) سبزی کو دیر تک گرم رکھنے کی کوشش کبھی نہ کی جائے بلکہ پکتے ہی اسے کھا لیا جائے۔

"کدوکش" کرنے کا طریقہ غلط ہے

سبزیوں کے حیاتین "ج" کو ضائع نہ ہونے دینے اور مکمل طور پر کام میں لانے کے لیے جدید سائنس یہ سفارش کرتی ہے کہ ان کے باریک قتلے یا لچھے تراش کر انھیں کچا ہی کھا لیا جائے۔ اس طریقہ سے وہ سب کے سب حیاتین بچ رہتے ہیں جو پکانے کے عمل سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ تاہم کچی سبزیوں کے استعمال میں بھی یہ امکان موجود ہے کہ ان کو تراشنے کے عمل سے نباتاتی خلیے زخمی ہو کر حیاتین "ج" کو ضائع کر دیں۔ اس نکتہ کی تحقیقات کے لیے مختلف تجربے کیے گئے ہیں۔ ایک کرم کلّہ کو جب "کدوکش" سے کسا گیا تو پانچ منٹ میں اس کے حیاتین "ج" کا ۳۴ فی صدی ضائع ہو گیا، اور اس کے ٹکڑوں کے ساتھ اس کے بہت سے نباتاتی خلیے زخمی اور برباد ہو گئے لیکن جب تیز چھری یا چاقو سے کرم کلّہ تراش لیا گیا تو یہ صورت حال پیدا نہ ہوئی اور اس کے حیاتین ضائع نہ ہونے پائے۔ یاد رکھیے کہ سبزیوں کو "کدوکش" سے کسنے کا طریقہ صحیح نہیں ہے بلکہ بہتر یہی ہے کہ انھیں تیز چاقو سے تراش لیا جائے۔

روٹی میں حیاتین

ہندستان کے مسئلہ تغذیہ سے دلچسپی لینے والے حضرات یہ خبر دلچسپی سے سنیں گے کہ برطانیہ میں پورے گیہوں یعنی بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی پکانا قانوناً "لازمی" قرار دیا جانے والا ہے۔ ان دنوں برطانیہ میں جو ڈبل روٹی ملتی ہے وہ پورے گیہوں کی روٹی نہیں ہوتی بلکہ اس میں ۶۶ فی صدی گیہوں کا آٹا ہوتا ہے لیکن اب سو فی صدی گیہوں ہوگا۔ اس وقت تک انسان یہ غلطی کرتا چلا آیا ہے کہ وہ گیہوں کا ۷۳ فی صدی حصّہ سفید آٹے یا میدے کی صورت میں اپنے استعمال کے لیے رکھ لیتا ہے اور باقی ۲۷ فی صدی حصّہ "بھوسی" کی صورت میں مویشیوں یا دوسرے جانوروں کو کھلا دیتا ہے۔ لیکن اب معلوم ہوا ہے کہ ہر دانۂ گندم کے اسی ۲۷ فیصدی جزو میں گیہوں کے تقریباً وہ تمام حیاتین موجود ہوتے ہیں جو "مجموعہ حیاتین ب" کے ضروری اجزا ہیں۔ مثلاً حیاتین ب۱ جو بیری بیری کے مرض کو روکتا ہے اور نکوٹینک ایسڈ، اور "ریبو فلاون" وغیرہ۔

پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ گیہوں کا یہ ۲۷ فی صدی حصّہ اگر دودھ دینے والے مویشیوں کو کھلا دیا جائے تو اس سے کوئی خاص نقصان اس لیے نہیں ہوتا کہ بہت سے وٹامن گائے یا بھینس کے دودھ کے ساتھ ہم تک واپس آ جاتے ہیں اور ہمیں بہتر دودھ، پنیر یا مکھن مل جاتا ہے مگر سائنٹفک تحقیقات سے یہ اب معلوم ہو گیا ہے کہ حیاتین ب۱ کی بہت کم مقدار دودھ میں واپس آتی ہے اور یہ طریقہ صحیح نہیں ہے کہ روٹی کو "خسارے" میں

(باقی ص ۳۲ پر)

۹

سوال وجواب

سوال : مجھے شکایت ہے کہ گو میری شادی کو دو سال ہو چکے لیکن اب تک اولاد سے محروم ہوں۔ (خریدار نمبر ۱۴۲۳۳)

جواب : ان محترم بہن کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ اگرچہ دنیا میں کروڑوں عورتیں ایسی بھی موجود ہیں جن کے شادی سے دو سال کے اندر ہی بچہ ہو جاتا ہے۔ لیکن فی الحقیقت لاکھوں ہی ایسی بھی خاتونیں اسی دنیا میں زندہ و سلامت موجود ہیں جن کے پہلا بچہ شادی سے تین چار بلکہ چھ آٹھ سال کے بعد ہوا، اس میں شک نہیں کہ دو سال کی مدت حمل قرار پانے کے لیے بہت ہی کافی ہے لیکن یہ مدت اتنی زیادہ نہیں ہے کہ اس کے گزر جانے پر آپ کو اولاد کی طرف سے مایوسی ہو جائے۔ مثل مشہور ہے کہ "کو آمدی و کی پیر شدی"۔ ابھی سے یہ خیال کرنا کہ شاید میرے نصیب میں اولاد کی خوشی نہیں بہت ہی قبل از وقت ہے۔ آپ نے اپنی عمر پچیس سال بتائی ہے۔ اور جہاں تک مجھے معلوم ہے یہ عمر بلکہ اس سے اور بہت زیادہ عمر بھی حمل کی مانع نہیں ہو سکتی۔

آپ نے تحریر فرمایا ہے کہ آپ کو سیلان الرحم کا مرض تھا جو علاج سے اچھا ہو چکا اور اب آپ کی تن درستی اچھی ہے۔ سیلان الرحم خواہ عورتوں کو کتنا ہی کمزور کر دے لیکن اس کی موجودگی سے حمل کے قرار پانے میں کوئی فتور واقع نہیں ہوتا حتیٰ کہ لاکھوں عورتوں کے اس مرض کی موجودگی میں بچے ہوتے ہیں اس لیے اگر آپ کے اعضائے تولید میں کوئی خاص نقص نہیں ہے تو آپ کی تن درستی استقرار حمل میں حارج نہیں ہے۔ آپ نے اپنے شوہر صاحب کے متعلق بھی فرمایا ہے کہ وہ نوجوان اور بالکل تن درست ہیں۔ اس کے متعلق میں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ سوزاک ایک ایسا مرض ہے جو اکثر نوجوانوں کو ہو جاتا ہے اور وہ اچھے بھی ہو جاتے ہیں لیکن سوزاک کا ایک بہت ہی اندوہ ناک نتیجہ بعض مریضوں میں یہ بھی نکلتا ہے کہ وہ ہمیشہ کے لیے لاولد یعنی اولاد پیدا کرنے کے ناقابل ہو جاتے ہیں۔ اگر خدانخواستہ آپ کے شوہر صاحب بھی اس مرض میں مبتلا ہو چکے ہیں تو انھیں اپنی رطوبت مخصوصہ کا خوردبینی امتحان کرا لینا چاہیے اس سے معلوم ہو سکے گا کہ ان میں اولاد پیدا کرنے کی اہلیت ہے یا نہیں۔

بعض حالات میں ایک مخصوص حیاتین کی کمی بھی استقرار حمل نہیں ہونے دیتی۔ ایسی صورتوں میں اس مخصوص حیاتین کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ حیاتین "وھیٹ جرم آئل" کے نام سے بکتا ہے اور انگریزی دوافروشوں سے مل سکتا ہے کسی مقامی ڈاکٹر کے مشورے سے آپ اس کا استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ نے یہ بھی دریافت کیا ہے کہ استقرار حمل کے لیے کون کون سے مہینے ہم بستری کے لیے زیادہ موزوں ہیں۔ استقرار حمل پر نہ تو اس کا کوئی اثر پڑتا ہے کہ ہم بستری جنوری میں کی گئی تھی یا جون میں اور نہ اس سے کوئی فرق لازم آتا ہے کہ چڑھتے چاند ہم بستری ہوئی یا اترتے چاند۔ البتہ جس چیز کا اثر پڑتا ہے وہ یہ ہے کہ جب رحم اپنی جمع کی ہوئی وہ تمام رطوبت نکال کر باہر پھینک دیتا ہے جو اس نے استقرار حمل ہی کی خاطر جمع کی تھی اور جس کو ہم اپنی اصطلاح میں "ماہواری آنا" کہتے ہیں تو اس شست و شو کے فوراً بعد یعنی عورتوں کے نہانے کے فوراً بعد ہم بستری وقوع میں آئے تو حمل قرار پا جانے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔

میرے خیال میں آپ کو ابھی سے مایوس نہ ہونا چاہیے اور زیادہ سے زیادہ یہ کہ اپنا امتحان لیڈی ڈاکٹر سے اور اپنے شوہر کی رطوبت مخصوصہ کا امتحان خوردبین کی مدد سے کرا لینا چاہیے۔

بقیہ مضمون ص۲۶

ڈال کر دودھ کو نفع پہنچانے کی کوشش کی جائے۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ دودھ، مکھن، پنیر وغیرہ گراں چیزیں ہیں اور یہ غریب عوام کی غذا نہیں ہیں، لیکن روٹی ایک ایسی ضروری غذا ہے جو ہر خاص و عام کے استعمال میں ہے۔ حکومت برطانیہ نے پہلے یہ تجویز سوچی تھی کہ سفید آٹے کی روٹی میں کیمیائی حیاتین ب شامل کر دیا جائے اور اس روٹی کو دودھ سے کھایا جائے۔ لیکن چوں کہ آبادی کے ہر فرد کے لیے دودھ کی فراہمی کا مسئلہ حل نہ ہو سکا اس لیے یہ تجویز نظرانداز کر دی گئی +

یہ اطمینان کر لینے کے بعد کہ دونوں میں سے کسی میں کوئی نقص نہیں ہے آپ کو صبر کے ساتھ انتظار کرنا چاہیے۔ آخر بچوں کی اتنی جلدی کیوں ہے۔ اپنا اطمینان کر لینے کے بعد اس معاملہ کو قدرت کی مرضی پر چھوڑ دیجئے۔

سوال: مجھے بائیں جانب آنت اُترنے کی شکایت ہے۔

(خریدار نمبر ۱۰۵۰۱)

جواب: آپ کے انداز تحریر سے یہ ظاہر ہو رہا ہے کہ آپ کے بائیں فوطے میں ایک مستقل ورم موجود ہے جو کچھ عرصہ سے قائم ہے اور اس میں کمی بیشی نہیں ہوتی۔ آپ اسے آنت اترنے سے تعبیر کرتے ہیں لیکن آنت کا یہ قاعدہ ہے کہ جب کسی غیر معمولی جگہ پر اترتی ہے تو بالعموم تھوڑا عرصہ گزرنے کے بعد وہ کسی دوسرے پہلو پر حرکت کرنے سے یا کبھی کبھی خود بخود بھی واپس چڑھ جاتی ہے اور درد اور اُبھار سب رفع ہو جاتا ہے۔ اگر کسی سبب سے یہ آنت چڑھنے نہ پائے تو اکثر بہت ہی خطرناک علامات ظہور میں آتی ہیں اور اپریشن کرکے اسے اپنی جگہ پر پہنچانا ضروری ہو جاتا ہے۔ تین سال تک مسلسل آنت اتری ہوئی نہیں رہ سکتی۔ البتہ یہ ممکن ہے کہ روزانہ یا ہر دوسرے تیسرے روز اتر آیا کرے اور پھر چڑھ جایا کرے۔ میرے خیال میں آپ نے اپنے مرض کی نشان دہی صحیح نہیں کی ہے۔ بہتر یہی ہوگا کہ کسی ماہر فن کو دکھا کر مرض کی تشخیص کرائیں۔ آنت اُترنے کا علمی اور قطعی علاج اپریشن ہے۔ ایک مرتبہ اپریشن کے بعد پھر اس جگہ کبھی آنت نہیں اُتر سکتی۔ اگر فوطہ کا ورم ہے تو تحقیق کرائیے کہ قیلۃ الماء (فوطے میں پانی بھر جانا) ہے یا سوزاک کے نتیجے سے فوطے میں سوزش رونما ہو گئی ہے۔ قیلۃ الماء کے لیے بھی اپریشن علمی علاج ہے، اور اگر فوطے کی سوزش ہے تو مختلف قسم کے لیپ اور ٹکوریں مفید ہوں گی۔ سوزش سوزاک کے نتیجے سے ہو تو سوزاک کا معقول علاج کرائیے۔

سوال: مجھے سر میں خشکی کی شکایت ہے۔

(خریدار نمبر ۲، ۹ ۱۳)

جواب: جلد کے امراض کی صحیح تشخیص انھیں دیکھے بغیر ذرا دشوار ہوتی ہے۔ تاہم جو کچھ آپ نے تحریر فرمایا ہے اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو "چنبل" کا مرض ہے جسے انگریزی میں سورائیسس کہتے ہیں۔ یہ مرض چھوت دار نہیں ہوتا، اور بالعموم ہاضمہ کے فتور سے لاحق ہوتا ہے، جب کہ فتور ہضم غذا میں حیاتین "ب" کی کمی سے پیدا ہوا ہو کبھی کبھی جسم میں کیلسیم (چونا) کی مقدار کی کمی بھی اس کا باعث ہو جاتی ہے۔ آپ اپنی خوراک میں سے گوشت دالیں اور غلہ چند روز کے لیے بالکل خارج کر دیں۔ دودھ، دہی، سبزیاں اور پھل کھا کر چند روز گزار لیجیے۔ سبزیوں میں گاجریں، پکی مٹر، آلو اور مختلف قسم کے ساگ آپ کے لیے مفید ہیں۔ اگر کچھ دقت نہ ہو تو کیلسیم کے چند انجکشن بھی لگوا لیجیے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کیلسیم کے ساتھ آپ حیاتین ج کے انجکشن بھی لگوا لیں۔ لگانے کے لیے آپ کسی ڈاکٹر سے سیلی سلک ایسڈ، اکتھیال، اور زنک اوکسائڈ کا مرہم بنوا لیں۔ اور روزانہ گرم پانی اور صابون سے سر دھو کر اس مرہم کی مالش کر لیا کریں۔ پینے کے لیے مندرجۂ ذیل نسخہ استعمال کریں۔

لائکر آرسینی کیلس دس بوندیں، سوڈا بائی کاربونیٹ، اگرین ایکسٹریکٹ کیسکیرا سیگر یڈا لکوئڈ دس بوندیں، سیرپ لیمن آدھا ڈرام۔ پانی اتنا کہ سب مل کر ایک اونس ہو جائے۔ یہ ایک خوراک دوا ہے ایسی ایسی تین خوراکیں صبح، دوپہر، شام روزانہ کھانے کے بعد استعمال کریں۔ اس پینے کی دوا کو پندرہ روز استعمال کرکے ہمیشہ ایک ہفتہ کے لیے چھوڑ دینا چاہیے۔

سوال: میں عصبی کمزوری میں مبتلا ہوں۔

(خریدار نمبر ۱۱۹۳)

جواب: اس عصبی کمزوری، جریان، سرعت انزال اور عضو مخصوص کی خرابی نے تو ناک میں دم کر دیا ہے جس کو دیکھو اسی مصیبت میں مبتلا اور جس کا خط اٹھا کر پڑھو اسی آفت میں گرفتار ہے۔ بعض نوجوان تو یہاں تک لکھ مارتے ہیں کہ اگر علاج سے فائدہ نہ ہوا تو پھر اس کے سوا کیا چارہ ہے کہ اس بیکار زندگی کو ختم کر دیا جائے۔ اس میں شک نہیں کہ اگر یہ مخصوص قوت آدمی میں باقی نہ رہے تو زندگی ایک حد تک بے کیف اور بے لطف ہو جاتی ہے لیکن وہ بے کار تو ہرگز نہیں ہوتی۔ اگر آختہ گھوڑے سالم و صحیح گھوڑوں سے زیادہ کارآمد ہوتے ہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ مردمی باختہ انسان اپنی زندگی کو بیکار محض سمجھ لے۔

ذاتی طور پر میرے تجربہ میں آیا ہے کہ ان مریضوں میں سے اکثر ایسے ہوتے ہیں جو فی الحقیقت ناکارہ نہیں ہوتے۔ وہ ضرورت سے زیادہ خوف زدہ اور ڈرے ہوئے ہوتے ہیں جن صاحب کے سوال کا میں جواب لکھ رہا ہوں انھوں نے خود ہی تحریر فرمایا ہے کہ ان کی بیوی بھی ہے اور بچہ یا بچے بھی ہو چکے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ یہ ہوگا کہ اعصاب کچھ کمزور ہو گئے ہوں گے جیسا کہ ڈاکٹروں نے انھیں بتایا بھی ہے۔ اس کمزوری کو دفع

کرنے کے لیے وہ ہمدرد دواخانہ کی یا کسی انگریزی کمپنی کی بنائی ہوئی کوئی دوا کچھ عرصہ تک استعمال کرتے رہیں تو کمزوری جاتی رہیگی قبض بذات خود جریان کا ایک سبب ہوتا ہے۔ اس لیے یہ خیال رکھیں کہ قبض نہ ہونے پائے اور سب سے مقدم بات یہ ہے کہ آپ افسردگی اور اضمحلال کو دور کریں کہ جو اُن پر طاری ہے۔

سوال : میں پُرانے قبض میں مبتلا ہوں۔

(اخر ہارلمز، ۱۰۷۳۷)

جواب پاخانہ کا کچھ حصہ مینگنیوں کی صورت میں آنا اس بات کی علامت ہو کہ آپ کی آنتوں سے رطوبت کم مقدار میں خارج ہوتی ہے اور جگر کی رطوبت یعنی صفرا بھی کمی کے ساتھ پیدا ہوتا ہے جگر کی بے عملی اور آنتوں کا فتور عمل بالعموم ان لوگوں کو لاحق ہوتا ہے جن کی زندگی بیٹھے یا لیٹے لیٹے گزرتی ہے۔ مجھے آپ کے اوقات گزاری کے مشغلوں کے متعلق کچھ نہیں معلوم لیکن اندازاً یہی کہہ سکتا ہوں کہ غالباً آپ چلنے پھرنے یا دوسرے طریقوں پر ورزش کرنے کے عادی نہیں ہیں۔ اگر آپ تیز قدم سے روزانہ پانچ میل بیک وقت چلنے کو اپنا معمول بنالیں اور علی الصباح نہار منھ ٹھنڈے پانی کا ایک گلاس پی لیا کریں تو پھر آپ کو کسی بات کی ضرورت رہے گی اور نہ کسی کونٹیس کی۔ کھانے کے متعلق یہ احتیاط رکھیں کہ اس میں پھلوں اور سبزیوں کا بالخصوص ساگ پات کا جزو زیادہ ہو اور آٹا ہمیشہ بغیر چھنا ہوا جس میں بھوسی موجود ہو ——— دوا کے طور پر کبھی کبھی اگر چاہیں تو بائی کونٹیس کا استعمال کرلیا کریں جو آپ کے تجربے میں مفید ثابت ہوچکی ہیں۔

آپ نے اپنے سوال پلکوں کے پھڑکنے کی بھی شکایت کی ہے اور یہ پوچھا ہے کہ کہیں یہ کسی خطرناک مرض کی مقدمہ علامت تو نہیں ہے۔ سب سے پہلے تو میں آپ کے دل کا یہ خوف دور کردوں اور آپ کو بتادوں کہ پلکوں کا پھڑکنا یا جسم کے بعض دیگر عضلات کا پھڑکنا صرف عصبی کمزوری پر دلالت کرتا ہے، اور اعصاب کی کمزوری جسم کے بعض عضلات کو اس حد تک کمزور کردیا کرتی ہے کہ وہ بلا ارادہ بھی حرکت کرنے یا پھڑکنے لگتے ہیں۔ آپ عصبی کمزوری میں مبتلا ہیں، یہ اس سے بھی ظاہر ہوتا ہے کہ آپ نے اپنے سوال میں یہ اندیشہ اور یہ خوف ظاہر کیا ہے کہ کہیں یہ علامت کسی آنے والے خطرناک مرض کا پیش خیمہ تو نہیں ہے۔ اس قسم کے خوف اور اس قسم کے خواہ مخواہ کے اندیشے ان ہی طبیعتوں کو لاحق ہوا کرتے ہیں جنھیں عصبی کمزوری خائف اور ترساں بنادیتی ہے۔

آپ اگر روزانہ کی باقاعدہ چہل قدمی، بلکہ اسے چہل قدمی کیوں کہوں باقاعدہ ورزش کے عادی ہوجائیں گے تو دورانِ خون کی درستی آپ کے اعصاب اور عضلات کو بھی طاقت بخشے گی اور دل کا دھڑکنا یا عضلات کا پھڑکنا سب ماضی کی داستانیں بن جائیں گی۔ دوا کے طور پر آپ عصبی ضعف دور کرنے کے لیے "نیوروفاسفیٹس" کا یا ہمدرد دواخانہ کا شربت اکسیر خاص کا استعمال کرسکتے ہیں۔ لیکن مقدم یہی ہے کہ اگر آپ کے مشاغل زندگی کاہلانہ ہیں تو انھیں قدرت کے مقرر کیے ہوئے قوانین کے مطابق بنالیجیے ✦

انتقاد

دہلی کے صحیح مرکبات تقطیع ۲۲×۱۸/۸ ضخامت ۲۹۲ صفحے، قیمت دو رُپے آٹھ آنے۔

پتہ:- مکتبہ دارالتالیفات، اجمل روڈ، نئی دہلی۔

جناب حکیم خواجہ رضوان احمد صاحب پروفیسر طبیہ کالج دہلی نے اپنی تالیفات میں ایک اور مفید تالیف کا اضافہ "دہلی کے صحیح مرکبات" کے نام سے کیا ہے۔ موضوع تالیف نام سے ظاہر ہے۔ اب تک اس موضوع پر جو چند تالیفات شائع ہوئی ہیں یہ تالیف ان سب میں بہتر ہے۔ نسخوں کی صحت کے اہتمام کے علاوہ مؤلف نے مختلف مرکبات کی تیاری پر معمولی معلومات بھی اپنے اپنے مقامات پر پیش کی ہیں، جو مفید اور کارآمد ہیں۔ کتابت طباعت اچھی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ شائقین اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔

مقراض الامراض تقطیع ۳۰×۲۰/۸، ضخامت ۴۸ صفحے، قیمت دو رُپے۔

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ "حکیم دکن"، محلہ مغل پورہ، حیدرآباد، دکن

مقراض الامراض "ایک عمر رسیدہ سیاح سنیاسی" کی "جادو اثر قلمی بیاض" کے نسخوں کا ایک مجموعہ ہے، جسے جناب حکیم محمد ظفر الدین صاحب ناصر، ایڈیٹر رسالہ "حکیم دکن" نے مرتب کرکے شائع کیا ہے۔ نسخوں کی تعداد ۵۶ ہے۔ نسخوں کے علاوہ ذیابیطس شکری کی بوٹی کی ماہیت، شناخت اور دستی تصویر بھی اس بیاض میں شامل ہے۔ جس طریقہ سے اس جادو اثر بیاض تک رسائی ہوئی اس کی داستان حکیم صاحب موصوف نے خود قلمبند کردی ہے۔ اکثر نسخوں کے مفید ہونے میں کوئی کلام نہیں۔ امید ہے کہ ناظرین اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔ قیمت ضخامت کے لحاظ سے کچھ زیادہ ہی ہے۔

رتن پرکاش تقطیع ۳۰×۲۰/۱۶، ضخامت ۹۶ صفحے، قیمت ایک رُپیہ چار آنے۔

پتہ:- مینجر صاحب بہشتی امرت اوشدھالیہ، مقام کمام ضلع جالندھر (پنجاب)

رتن پرکاش یا معمولات بجنی جناب حکیم ہربنس لال صاحب بجنی کی تالیف ہے، جس میں موصوف نے مفید نسخے جمع کیے ہیں۔ نسخوں کی تعداد ۱۰۵ ہیں۔ سرسری طور پر دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ ان میں سے اکثر نسخے اچھے ہیں۔ ممکن ہے کہ یہ سب کے سب نسخے بجنی صاحب کے تجربہ شدہ نہ ہوں لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ انھوں نے نسخوں کے انتخاب میں محنت کی ہے۔ نسخوں کے اندراج میں کسی خاص ترتیب کو سامنے نہیں رکھا گیا ہے۔ بہتر ہوتا کہ نسخے ابجدوار یا امراض وار درج کیے جاتے، تاکہ کسی نسخے کی تلاش میں وقت ضائع نہ ہوتا۔ کتابت اور طباعت اچھی ہے۔

پتر امرت پرکاش تقطیع ۳۰×۲۰/۱۶، ضخامت ۴۸ صفحے، قیمت بارہ آنے۔

پتہ:- مینجر صاحب بہشتی امرت اوشدھالیہ مقام کمام، ضلع جالندھر (پنجاب)

یہ رسالہ بھی رتن پرکاش کے مؤلف جناب حکیم ہربنس لال صاحب بجنی کی تالیف ہے۔ اس میں یہ ثابت کیا گیا ہے کہ حسب خواہش اولاد پیدا کرنا ممکن ہے۔ "حسب خواہش" سے حکیم صاحب کی مراد اولاد نرینہ سے ہے۔ صنفیت جنین کا مسئلہ طب کے اہم مسائل میں سے ہے۔ یہ بات کہ جنین مذکر ہے یا مؤنث، ممکن ہے کہ بعض "مجربین" کسی مرحلہ میں بتا سکیں لیکن اختیار صنف کا عقیدہ بڑے دور کی بات ہے اور یہ بات تو واقعی دلیری کی ہے کہ دوسرے یا تیسرے مہینے سے "مضغہ گوشت" کوئی ایک صنف اختیار کرتا ہے۔ حکیم صاحب موصوف اسی دلیرانہ عقیدہ کے حامل ہیں اور اس رسالہ میں پیش کردہ نسخوں کے استعمالات بھی اسی عقیدہ کے مطابق لکھے ہیں۔ ممکن ہے کہ یہ عقیدہ کبھی طب اور سائنس کے مشاہدات اور تجربات سے صحیح ثابت ہو جائے۔ لیکن ہمارا موجودہ علم اس کی تائید میں آگے نہیں بڑھتا۔ اب رہے نسخے تو وہ اگر اولاد نرینہ پیدا کرنے میں ناکام بھی رہے تو ان سے اور کوئی نہ کوئی طبی فائدہ پہنچ ہی رہے گا۔

برگ سبز تقطیع ۲۰×۳۰/۸ ضخامت ۱۰۰ صفحہ، قیمت ایک روپیہ۔

پتہ:۔ دفتر "حکیم دکن" محلہ مغل پورہ، حیدر آباد، دکن۔

برگ سبز رسالہ "حکیم دکن" کا سالنامہ ہے۔ اس میں نباتات کے ذریعہ سے علاج امراض کی تفصیلات ترتیب اور سلیقہ سے پیش کی گئی ہیں۔ قدیم نظام ہائے طب میں جڑی بوٹیوں کو جو اہمیت حاصل ہے وہ کسی صاحب فن سے پوشیدہ نہیں۔ اسی اہمیت کے پیش نظر مفید معلومات کی اشاعت کی کوشش یقیناً مستحق تحسین ہے۔ "برگ سبز" میں محض کتابی معلومات کو فراہم کرنا مدیر رسالہ کا مقصد نہ تھا۔ بلکہ منشا یہ تھا کہ اصحاب فن معلومہ اور غیر معلومہ جڑی بوٹیوں کے متعلق مستند اور معتبر تجربات لکھ کر نذر ناظرین کریں۔ اس قابل قدر مقصد میں فاضل مدیر کو کسی حد تک تو کامیابی ہوئی ہے لیکن بیشتر معلومات ایسی ہیں جو ورق گردانی کا نتیجہ ہیں اور جن کے استناد کا سوائے اس کے اور کوئی معیار نہیں کہ وہ کتابت اور طباعت کے مرحلے سے گزر چکی ہیں۔ یہ صورت حال ہماری موجودہ تعلیم طب کے بنیادی نقائص کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ اس میں حکیم دکن اور ہمدرد صحت یا اور کسی طبی رسالہ کے مدیران کیلئے کچھ نہیں کر سکتے۔ بہرحال "برگ سبز" اس لحاظ سے مفید اور قابل مطالعہ ہے کہ اس میں ہندستان کی بعض مشہور نباتی دواؤں کے افعال و خواص عمدگی سے جمع ہیں اور تلاش کرنے والوں کو بعض جگہ اچھے نکات بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔ جہاں تک ادارہ کا تعلق ہے اس نے "برگ سبز" کو مفید اور کارآمد بنانے میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی۔ سہولت کے لیے فہرست مضامین اور انڈکس بھی اس میں شامل ہیں کتابت اور طباعت اچھی ہے۔

کدودانہ

کدودانہ یا حب القرع جسے انگریزی میں "ٹیپ ورم" کہتے ہیں، ایک کیڑا ہے جو آنتوں میں پیدا ہوتا ہے اور پاخانہ کے ساتھ خارج ہوتا رہتا ہے۔ یہ شکل و صورت میں فیتہ کی طرح چپٹا ہوتا ہے۔ اس فرق کے علاوہ کدودانہ اور کینچوے میں دو نمایاں فرق اور بھی ہیں۔ وہ یہ کہ کینچوے کا سر نہیں ہوتا۔ لیکن کدودانہ کا سر ہوتا ہے۔ علاوہ بریں کینچوے کا جسم تمام و کمال ایک ہوتا ہے۔ لیکن کدودانہ بہت سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں منقسم ہوتا ہے اور ان ہی ٹکڑوں کا اخراج عمل میں آتا ہے۔

کدودانہ کی قسمیں کدودانہ کی تین خاص اقسام ہیں:۔ (۱) حب القرع خنزیری یا ٹینیا سولیم۔ (۲) حب القرع بقری یا ٹینیا سجی ناٹا اور (۳) حب القرع حوتی یا ڈیفائی لو بوتھیریم لیٹم۔ ان اقسام کی وجہ تسمیہ سور، گائے کے گوشت اور مچھلی میں ان کیڑوں کی پیدائش ہے۔ جب انسان ان جانوروں کا گوشت استعمال کرتا ہے تو کدودانے اس کی آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ ان خاص قسموں کے علاوہ کدودانہ کی ایک چوتھی قسم اور بھی ہے۔ مختصر جسامت کی وجہ سے اسے "حب القرع اقصر" کہتے ہیں۔

کدودانہ کی جسامت حب القرع خنزیری عام طور پر چھ سے بارہ فیٹ تک لمبا ہوتا ہے، حب القرع بقری کا طول پندرہ سے بیس فیٹ تک ہوتا ہے اور حب القرع حوتی کی لمبائی پچیس سے تیس فیٹ تک پائی جاتی ہے۔ حب القرع اقصر کا طول نصف یا پون انچ سے زیادہ نہیں ہوتا۔

کدودانہ کا داخلہ جسم میں جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ کدودانہ سور، گائے اور مچھلی کے گوشت میں پیدا ہوتا ہے۔ گوشت اگر پوری احتیاط کے ساتھ اچھی طرح پکایا نہ جائے تو اس کے معدہ میں پہنچنے پر کدودانہ جو ابتدا میں بہت ننھا سا ہوتا ہے، اپنی کمین گاہ یعنی گوشت سے نکل کر جسم انسانی میں داخل ہو جاتا ہے اور وہیں اس کا نشوونما ہوتا ہے۔

کدودانہ کی افزائش نسل کدودانہ ذوجنسین کیڑوں میں ہے۔ یعنی ایک ہی کیڑے میں نر و مادہ کی دونوں صفات ہوتی ہیں۔ ہر کیڑا سینکڑوں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں منقسم ہوتا ہے اور پاخانہ کے ساتھ اس کیڑے کے جو ٹکڑے خارج ہوتے ہیں، ان میں ہر ٹکڑا جنسی اعتبار سے بالغ اور افزائش نسل کی قوت رکھتا ہے۔ جب اس پاخانہ کو کوئی سور، گائے یا مچھلی کھا لے تو کدودانہ کا ٹکڑا جو آسانی فنا نہیں ہوتا جانور کے پیٹ میں پہنچ کر افزائش نسل کا سلسلہ شروع کر دیتا ہے اور بیشمار ننھے ننھے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ بات خاص طور پر قابل ذکر ہے کہ کدودانہ کو نشوونما کسی جانور کے پیٹ میں حاصل نہیں ہوتا، بلکہ یہ منزل بلوغ تک انسان ہی کے جسم میں پہنچتا ہے۔ کدودانہ جب آنتوں میں اپنی پوری نشوونما کو پہنچ جاتا ہے تو اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے زندہ اور بہ ظاہر مکمل کیڑوں کی شکل میں پاخانہ کے ساتھ خارج ہوتے اور حرکت کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اگر کسی ٹکڑے کو چیر کر خردبین سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس کے اندر ہزاروں ننھے ننھے انڈے پوشیدہ ہیں۔

کدودانہ کی علامات کدودانہ کی شکایت میں زیادہ تر چھوٹے بچے مبتلا ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی کدودانہ کے پیدا ہو جانے کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور آنتوں میں ان کی موجودگی کا علم صرف اسی وقت ہوتا ہے جب کہ پاخانہ کے ساتھ ان کا اخراج شروع ہو جائے۔ لیکن زیادہ تر کدودانہ کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ جن میں بعض یہ ہیں۔

(۱) بچے کی بھوک بہت بڑھ جاتی ہے وہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کھانا چاہتا ہے لیکن اس بسیار خوری کے باوجود وہ سوکھتا جاتا ہے (۲) ناک اور مقعد میں کھجلی۔ (۳) پیٹ میں درد۔ بعض اطباء کے خیال میں کینچوے کی طرح کدودانہ سے بھی دورے پڑنے لگتے ہیں۔ لیکن یہ خیال مشتبہ ہے اور اس کے متعلق کچھ زیادہ وثوق کے ساتھ نہیں کہا جا سکتا۔

تشخیص اوپر جو علامتیں درج کی گئی ہیں جو مریض میں بالعموم پائی جاتی ہیں۔ لیکن ہم بتا چکے ہیں کہ بعض اوقات کدودانہ کے پیدا ہو جانے کی کوئی خاص علامت مریض پر ظاہر نہیں ہوتی اور وہ بالکل تندرست معلوم ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں کدودانہ کی صحیح تشخیص صرف اسی حالت میں کی جا سکتی ہے۔ جب کہ پاخانہ کے ساتھ اس کا اخراج شروع ہو جائے۔ کبھی کبھی کدودانہ ایک ہی مرتبہ میں تمام و کمال پیٹ سے نکل جاتا ہے۔ لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ زیادہ تر اس کا اخراج چھوٹے ٹکڑوں ہی کی شکل میں عمل میں آتا ہے +

موسم بہار میں

امراض کی روک تھام اور صحت کی حفاظت

موسم بہار:- کیا خوشنما، کیسا پیارا، کیسا دل خوش کرنے والا ہے۔ اس جنت نظیر موسم میں نہ سردی زیادہ کہ دانت سے دانت بجے، نہ گرمی زیادہ کہ لو کے تھپیڑے اور پسینے میں شرابور، نہ برسات کا کیچڑ پانی۔ ہر طرف درخت نیا لباس پہنے لہلہا رہے ہیں۔ دلوں کی کلیاں کھلانے والے، آنکھوں کو طراوت بخشنے والے اور اپنی مہک سے دماغ کو معطر کرنے والے پھول ہر طرف کھلے ہوئے ہیں۔ خوشنما، خوبصورت تیتریاں اڑ رہی ہیں۔ جاڑے کی کلفت بھول کر پرندے چہچہا رہے ہیں۔ دریاؤں کا پانی موتی کی طرح چمک رہا ہے۔ دلوں میں امنگ ہے۔ ظاہر میں تو ہر طرف اس پیارے موسم کی وجہ سے خوشی ہی خوشی نظر آ رہی ہے

مگر

غور سے دیکھیے یہ "پیارا" موسم آستین کا سانپ ہے۔ دیکھنے میں روئی، اور چبھنے میں سوئی۔ اس کے آتے ہی جسم انسانی میں ایک ہلچل مچ جاتی ہے جس قدر ہلاکت، جس قدر پریشانی، جس قدر تکلیف اس موسم میں ہوتی ہے اور کسی موسم میں نہیں ہوتی۔

چیچک، خسرہ، اکسیر، پھوڑے، پھنسیاں، گلے میں درد۔ کیا عورت، کیا مرد، کیا بچے، کیا بڑے، جسے دیکھیے کسی نہ کسی تکلیف میں مبتلا ہے۔ جہاں جائیے ایک ہی داستان ہے کسی کے پھوڑوں پھنسیوں میں سے خون اور پیپ بہہ رہے ہیں کوئی چیچک میں مبتلا ہے۔ اگر اس جان لیوا مرض سے بچ بھی گئے تو عمر بھر کے لیے چہرے کی خوبصورتی تو رخصت ہوئی۔

سیتلا کے داغ اس جہان میں تو مٹتے نہیں۔ پھر یہیں تک نہیں، یہ موذی مرض ایک سے دوسرے کو چمٹ جاتا ہے، سارا خاندان اس کی زد میں آجاتا ہے، اور بعض اوقات اس سے آنکھیں تک جاتی رہتی ہیں۔

۲۷ لاکھ انسان موت کا شکار

سرکاری رپورٹ کے مطابق یہ بہار کا موسم، یہ موسموں کا چنگیز اور ہلاکو، ہر سال ۲۷ لاکھ انسانوں کی روحیں اپنے تھیلے میں بھر لیتا ہے، اس میں وہ مریض شامل نہیں ہیں جو پھوڑوں پھنسیوں، چیچک، خسرہ کی تکلیفیں اٹھا کر رو پیٹ کر اچھے ہو جاتے ہیں ذرا پھر غور سے دیکھیے موسم بہار تو خواہ مخواہ بدنام ہے۔

اصل بات یہ ہے کہ جاڑے کے موسم میں زہریلا مواد جسم میں پڑا رہتا ہے۔ یہ مواد سردی کا موسم کم ہوتے ہی ابل پڑتا ہے اور کمزور اعضا کو ناکارہ کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ سائنس کا نظریہ ہے کہ "سردی سکیڑتی ہے اور گرمی پھیلاتی ہے" ہمارے جسم کا خون گرمی پا کر پھیلنا شروع ہو جاتا ہے، پھیلنے کے ساتھ ساتھ اس میں جوش بھی پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس پھیلنے اور جوش کی وجہ سے **وہ** زہریلا مواد، جو جاڑے کے موسم میں جسم کے اندر پڑا تھا، خون میں شامل ہو جاتا ہے!

زہریلا خون

یہ کیا کام کرے گا۔ یہ کیوں کر ہمارے اندرونی اعضا کو طاقت پہنچائے گا۔ یہ کیوں کر جسم میں صفائی قائم رکھے گا۔ یہ تو خود ہی زہریلا ہو گیا ہے۔

نامور اطبا اور مشہور مشہور ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ دماغ کے خلیات (BRAIN CELLS) صرف خالص خون کی تیز رو سے بڑھتے اور قائم رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کوئی شخص بھی جو اپنے خون کی طرف سے غفلت برتتا ہے، اور اس میں زہر شامل رہنے کو برداشت کرتا ہے، نہ تو دماغ سے زیادہ کام لے سکتا ہے اور نہ اہم معاملات میں صحیح فیصلے کر سکتا ہے!

غذا سے جو طاقت حاصل ہوتی ہے، وہ خون جسم کے ہر عضو میں پہنچاتا ہے اور ساتھ ساتھ زہریلے مادے کو، جو جسم اور تمام اعضا کو کمزور کرتا رہتا ہے،

دفع کرتا ہی، مگر جب یہ خود ہی زہریلا ہو جائے تو کیا ٹھکانا ہی! جلد کی بیماریاں، دانے، خارش، چنبل، داد، پتی، پھوڑے، پھنسیاں، خسرہ، چیچک یہاں تک کہ سرطان کا خطرہ ہو جاتا ہی۔ اس لیے سب سے ضروری چیز یہ ہی کہ پہلے خون کو صاف کیا جائے۔

RED CORP-USCLES. اچھا، صاف، طاقتور خون بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے لیے قدرت کا بنایا ہوا قلعہ ہی۔ اگر خون کے سُرخ ذرات کم ہو جاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہی کہ جسم کے رگ اور پٹھوں میں طاقت نہیں پہنچ رہی۔ اس لیے جب تک کہ خون صاف اور طاقتور نہ ہو جائے، آپ تن درست نہیں رہ سکتے۔ پھنسیاں، پھوڑے، داد، کھجلی، خسرہ، چیچک وغیرہ خون میں زہر کے دوسرے نام ہیں۔

چونکہ خون صاف اور طاقتور کرنے کے لیے کوئی مصفّی دوا ایسی نہیں تھی جو خاص موسمِ بہار کی بیماریوں کو مدِّنظر رکھ کر بنائی جاتی ہو، اس لیے خوشی کی بات ہی کہ عرصہ ہوا ہمدرد مجلس تجربات نے مشہورِ عالم صافی ایجاد کرکے یہ کمی پوری کر دی ہی اور بنی نوعِ انسان کی تکالیف کو کم کر دیا ہی۔

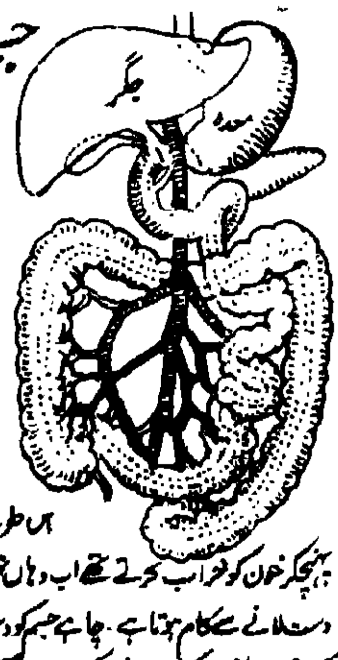
موسمِ بہار کی بیماریوں سے بچنے کی تدابیر

خداوندِ کریم نے ہر جاندار کو کسی نہ کسی قسم کا ہتھیار دیا ہی جس سے وہ حملہ آوروں سے بچ سکتا ہی۔ ہرن تیز دوڑ سکتا ہی، شیر کے دانت اور پنجے ہیں۔ ہاتھی کی سونڈ اور وزنی جسم ہی، کبوتر اُڑ سکتا ہی، مگر انسان کا ہتھیار کونسا ہی۔ انسان کے پاس نہ پنجے ہیں، نہ دانت ہیں، نہ ٹانگیں ہی ایسی مضبوط ہیں ——— پھر انسان کا ہتھیار کونسا ہی؟ انسان کے پاس عقل کا سب سے بڑا اور سب سے قیمتی ہتھیار ہی۔ موسمِ بہار کی بیماریوں سے بچنے کے لیے بھی عقل ہی کام آ سکتی ہی۔ یہ بھی ایک عقل کی بات ہی کہ کھانے پینے اور سونے میں احتیاط کی جائے اور یہ بھی عقل کی بات ہی کہ یقینی طور پر جسم اور خون سے آسان راستوں کے ذریعہ زہر باہر نکال دینے کے لیے مشہورِ عالم صافی کا استعمال کیا جائے۔ کیونکہ اگر صافی کی مدد سے آسان راستوں جیسے پسینے، پیشاب اور پاخانہ وغیرہ کے ذریعے سے زہر باہر نکالا گیا تو وہ رُک تو سکتا نہیں، زور کرتا ہی اور زور کرکے جلد کو پھوڑ کر باہر نکل جاتا ہی۔ اور پھر وہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ یہاں تک کہ سرطان کا خطرہ!

آپ کا فرض

آپ کا فرض ہی کہ خود اپنے کو اور اپنے خاندان کے ہر فرد کو موسمِ بہار کی بیماریوں سے بچائیے۔ موسمِ بہار ۱۵ فروری سے ۳۰ اپریل تک رہتا ہی۔ اس موسم کے قاتلانہ حملوں سے بچنے کی آسان ترکیب یہ ہی کہ اس زمانے میں رات کو دیر تک ہرگز نہ جاگیے، ثقیل اور دیرہضم غذاؤں کو قطعاً ہاتھ نہ لگائیے اور چوں کہ خون تو پہلے ہی گرمی پاکر اُبل رہا ہی اس لیے خون میں تیزی اور جوش پیدا کرنے والی چیزوں سے بھی پرہیز کیجیے۔ اور ساتھ ساتھ دنیا کی سب سے بہتر مصفّی دوا یعنی مشہورِ عالم صافی کا استعمال آپ خود بھی کیجیے اور اپنی عورتوں اور بچّوں کو بھی استعمال کرائیے۔ اس طرح آپ اور آپ کا سارا خاندان نہ صرف موسمِ بہار کی بیماریوں سے نجات حاصل کرے گا، بلکہ خون صاف ہو جانے کی وجہ سے سال کے ۵۲ ہفتے بھی صحت اور تن درستی سے گزریں گے۔

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضا



اسّی فی صدی روگ ان ہی اعضا کے کاموں میں گڑبڑ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ صافی کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضا کے فعل کو بالکل درست حالت میں رکھتی ہے۔ اگر ان میں خراب مادّے جمع ہوں تو ان کو باہر نکالنے کا فوراً بندوبست شروع کر دیتی ہے۔ اس طرح یہاں کے خراب مادّے کو جو رگوں میں پہنچ پہنچ کر خون کو خراب کرتے تھے اب وہاں نہیں پہنچتے۔ عام دست آور دواؤں کو دست لانے سے کام ہوتا ہے۔ چاہے جسم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو۔ صافی ہی کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ نظامِ ہضم کے اعضا پر صحیح صحیح عمل کرتی ہے۔

قدیم زمانے کے عقلا

قدیم زمانے کے عُقلا موسمِ بہار کو طاعون اور ہیضہ سے بھی زیادہ خطرناک سمجھتے تھے۔ اور موسمِ بہار آتے ہی جُلّاب لیا کرتے تھے۔ آپ کے شہر یا قصبے میں جو کوئی پچیانوے، سو برس کے بڑے بوڑھے ہوں تو ان سے دریافت کر لیجیے، وہ اپنی صحت اور درازیٔ عمر کی وجہ یہی بتائیں گے کہ موسمِ بہار میں اُن کا جُلّاب بندھا ہوا تھا۔ بے شک ہر سال بہار میں جلّاب لینے کا قاعدہ نیا نہیں ہی۔ یہ جلّاب تمام سال صحت قائم رکھنے، خون، معدہ اور انتڑیاں صاف رکھنے کی بنیاد تھا مگر گزشتہ

زمانے میں لوگ بہلیوں پر سفر کرتے تھے۔ بہلی بھی پہیوں پر چلتی تھی اور آج کل موٹر بھی پہیوں ہی پر چلتی ہے مگر موٹر بہلی سے آگے کا سائنٹفک قدم ہے۔ اسی طرح جُلّاب کی وجہ سے دس دس پندرہ پندرہ روز پلنگ پر پڑے رہنے، بڑے بڑے قدحے اور پیالے پینے سے آگے کا سائنٹفک قدم مشہور عالم صَافِی ہے۔

جُلّاب میں علاوہ وقت ضائع ہونے کے ایک بڑی خرابی یہ بھی تھی کہ معدہ اور انتڑیوں پر ناقابل برداشت بوجھ پڑتا تھا، اور دست بہت آتے تھے، جس سے کمزوری بہت بڑھ جاتی تھی اور پھر مہینہ مہینہ بھر تک توانائی بحال نہیں ہوتی تھی۔

اس کے برخلاف صَافِی کا استعمال نہایت کم خرچ اور نہایت آسان ہے، اور پلنگ پر لیٹنے کے لیے وقت بھی نہیں نکالنا پڑتا، کسی خاص پرہیز کی بھی ضرورت نہیں اور لطف یہ ہے کہ صافی پاخانے، پیشاب اور پسینے کے آسان راستوں سے زہر اس طرح باہر نکال دیتی ہے کہ محسوس بھی نہیں ہوتا۔ چنانچہ بعض لوگوں نے صَافِی کے استعمال کے بعد اپنے پیشاب، پاخانے اور پسینے کا امتحان کرایا تو ان میں خون کا زہریلا مادہ موجود تھا۔ حالانکہ وہ ایسی آسانی سے خارج ہوا تھا کہ انھیں خبر بھی نہیں ہوئی تھی۔

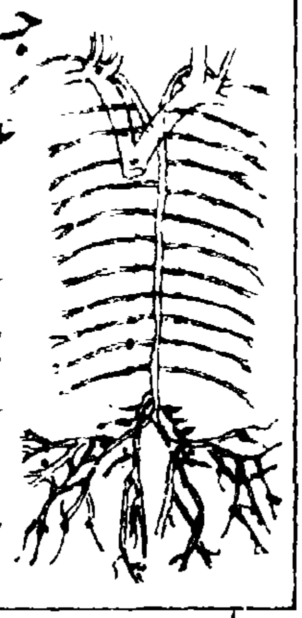
ہمدرد مجلس تجربات

علم طب کی قابلِ قدر اور ٹھوس خدمات انجام دینے والی ہمدرد مجلس تجربات کے صدر عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب ابن حکیم صاحب قبلہ کی ذاتی اور کڑی نگرانی میں ہمدرد مجلس تجربات نے صَافِی کو اعجاز و کرشمہ بنا کر ایک نہایت لطیف سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔

پہلے سالوں تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی کے اصولی اور فنی تجربات کیے گئے اور فنی حیثیت سے نہایت باریک اور دقیق تحقیقات کی گئی۔ کبھی اس کے ذائقہ کو جانچا گیا، کبھی جلد سے جلد اثر پیدا کرنے کی کاوش کی گئی، کبھی اس کے طاقتِ عمل بڑھانے اور طرزون بوٹی کے اضافہ کرنے پر بحث اور تجربات کیے گئے۔ اس کے بعد ہمدرد مجلس تجربات نے بالاتفاق پاس کر دیا کہ اب یہ تمام دیسی اور بدیسی مصفی دواؤں کی سرتاج ہے اور اس میں خون صاف کرنے اور فساد خون دُور کرنے کی ایسی یقینی قوتیں پیدا ہو گئی ہیں کہ کوئی ہندستانی، یورپین اور امریکی دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ پھر اس کے بعد صَافِی کے اثرات دیکھنے کے لیے اسے ہزاروں مریضوں پر استعمال کیا گیا۔ پیشاب، پاخانے اور پسینے کے کیمیائی امتحانات کیے گئے جب یہ تمام منازل طے ہو گئے تو اسے ہمدرد دواخانہ کی باقاعدہ مجرب المجرب دواؤں میں شامل کر لیا گیا۔

صَافِی کے کرشمے

چوں کہ صَافِی نہایت زود اثر دواؤں اور طرزون بوٹی سے مرکب ہے اس لیے فوراً ہی معدے اور آنتوں کی لمبی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہے اور خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ یہی صَافی کا حیرت انگیز کرشمہ ہے۔ ورنہ بہت سی معمولی دوائیں جو بازار میں بکتی ہیں خون تو جب صاف کریں اور مصفی تو جب ثابت ہوں جب معدے سے نکل کر آنتوں اور جگر میں پہنچیں اور پھر رگوں اور خون میں۔ ان میں اکثر تو پہلی منزل یعنی معدے ہی میں رہ جاتی ہیں اور وہیں سے فضلے کے ساتھ خارج ہو جاتی ہیں۔



جسم میں غدد جاذبہ اور عروق جاذبہ کا نظام

اس نظام پر صافی کے استعمال سے حیرت انگیز اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ نظام صافی کے استعمال سے صحیح کام کرنے لگتا ہے اور پھر خون میں کوئی خرابی نہیں رہنے پاتی۔

صَافِی خون میں شامل ہو کر طبیعت کی مدد کرتی ہے اور عروق جاذبہ (LYMPHATIC VESSELS) میں ایسی صلاحیت پیدا کر دیتی ہے کہ وہ زہر اور مواد کو جذب کر کے غدد جاذبہ (LYMPHATIC GLAND) کے سپرد کر دے جہاں سے وہ چھن کر آسان راستوں یعنی پاخانے، پیشاب اور پسینے کے راستے باہر دھکیل دیے جاتے ہیں۔

صرف یہیں تک ہی نہیں کہ صافی خون کو صاف کرتی ہے اور زہریلا مواد باہر نکالتی ہے۔ بلکہ جسم میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو بھی اعتدال پر لے آتی ہے اور اس کا مواد بھی ان ہی آسان راستوں سے باہر نکال دیتی ہے۔

صَافِی کے کرشموں کے اسباب

صافی نہایت مؤثر فوری عمل کرنے والی نایاب بوٹیوں جن میں طرزون بوٹی بھی شامل ہے اور بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا نادر،

قابلِ فخر مجموعہ ہی جس کی تیاری میں ماہرفن دواسازوں کی ہنرمندی اور زمانۂ حال کی نہایت قیمتی سائنٹی فک بجلی سے چلنے والی بہت سی مشینوں کی لاکھوں گردشوں سے اثر اور طاقت کے معجزے پیدا ہوگئے ہیں۔ اس کو گہرے، نہایت وسیع طبی علم اور دقیق سائنٹی فک تجربات سے نہایت مؤثر، مکمل، کارآمد اور دنیا میں سب سے بہتر خون صاف کرنے کی دوا بنایا گیا ہی۔ صَافی جسم انسانی میں داخل ہوکر اس طرح اپنا معجزہ دکھاتی ہی کہ عروق جاذبہ کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہی جو خراب مواد نکالنے کے لیے

گردہ جسم کا سب سے بڑا داروغۂ صفائی



"صَافِی" گردوں کے فعل کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے بہت حد تک مدد پہنچاتی ہے اور پھر جسم کے سارے خراب مادّے پیشاب کے رستے بہا دیتے ہیں۔

انھیں قدرتاً انجام دینا پڑتا ہی۔ اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ BLOOD-VESSELS خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتے ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے، یہی وجہ ہی کہ صَافِی کبھی پاخانے کی صورت میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہی، کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہی اور کبھی پیشاب۔

صَافِی غدود جاذبہ کے قدرتی افعال کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہی اور جو کام ان کے سپرد ہی وہ صافی سے زیادہ منظم اور آسان ہوجاتا ہی۔

صافی بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہی

کوئی صفّی دوا نہ پہلے کبھی تھی اور نہ آج ہی جو مشہورِ عالم صافی کا مقابلہ کرسکے۔ لاکھوں اصحاب کے ذاتی تجربہ سے یہ بات سورج کی طرح ظاہر ہوچکی ہی کہ صَافِی سب سے بہتر خون صاف کرنیکی دوا ہی۔ اس کے حیرت انگیز فوائد کی ایک وجہ یہ بھی ہی کہ اس میں علاوہ دیگر عظیم قیمتی دواؤں کے طرزون بوٹی بھی شامل کی جاتی ہی۔

پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر



"صَافِی" ان غدودوں کو صحیح کام پر آمادہ کردیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صَافِی کے استعمال سے بعض اوقات پسینہ بہت آتا ہے۔

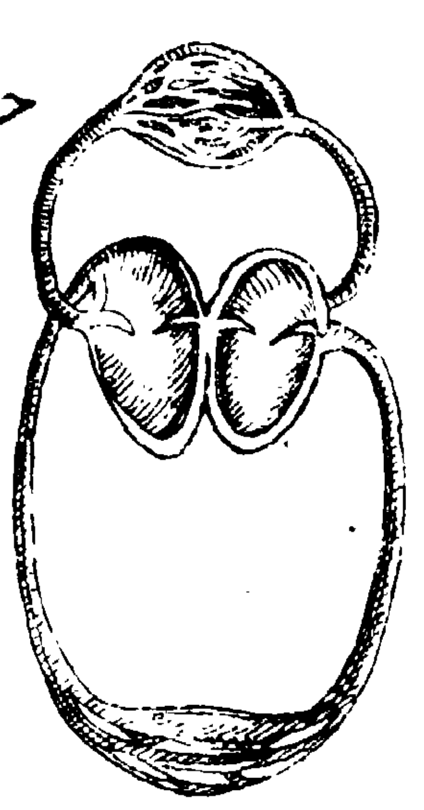
طرزون، بوٹی ہمدرد مجلس تجربات کی خاص دریافت ہی۔ خون صاف کرتی ہی۔ پھنسی پھوڑوں کی دشمن ہی۔ سائنٹی فک مشینری سے نہایت باریک پیسی جاتی ہی۔ تاکہ سُرمہ سے کئی گنا باریک پوڈر ہوجائے۔ یہی وجہ ہی کہ یہ رگوں کی گہرائیوں میں بھی خون کے ساتھ پہنچ جاتی ہی اور وہاں سے زہریلا مواد نکال دیتی ہی۔

طرزون بوٹی جو خون صاف کرنے کے لیے اکسیر اعظم ثابت ہوئی ہی۔ صَافِی کے علاوہ اور کسی بازاری، نام نہاد خون صاف کرنے کی دوا میں شامل نہیں ہوسکتی، کیونکہ یہ بڑی کاوشوں سے دریافت ہوئی ہی اور اس دریافت کا علم ہمدرد دواخانہ کے علاوہ کسی کو نہیں ہی۔ اس کے حیرت انگیز اثرات کی وجہ سے چیچک جیسے موذی مرض کا خطرہ جاتا رہتا ہی اور جن لوگوں یا بچّوں کو چیچک نکل آتی ہی وہ اس کے چند روز کے استعمال سے بالکل تن درست ہوجاتے ہیں۔ پِتّی، کن پھیڑے، نکسیر، مہاسے، داد، گرمی دانے، خسرہ، کھجلی کے دفع کرنے کے لیے تمام ہندستان میں مشہور ہی۔ ہر عمر اور ہر مزاج کے بچّوں، بوڑھوں، جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں فائدہ بخشتی ہے۔

اس کے استعمال کے بعد لمبے چوڑے مسہل لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ بس صبح اٹھتے ہی صَافِی پانی یا دودھ میں ملا کر پی لیا کیجیے۔ آپ کے چہرے پر رونق رہے گی۔ جلد صاف شفاف رہے گی۔ جسم پر کوئی پھنسی، پھوڑا نہیں ہوگا۔ دل، جگر، پھیپھڑے، گردے بالکل صحیح کام کرتے رہیں گے۔ معدہ اوّل نمبر کا کھانا ہضم کیا کرے گا اور سال بھر تک صحت قائم رہے گی۔

اچھی صحت جوانی کی خوشی، اور بڑھاپے کا سہارا ہی۔ اچھی صحت ہی ایک ایسی چیز ہی جس کے بغیر دنیا میں کام یابی ناممکن ہی۔

جسم میں دورانِ خون



صَافی نہ صرف خون کے اصل نقصوں کو دُور کر دیتی ہے بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح حالت میں رکھتی ہے۔

لاکھوں صاحب آج کل موسمِ بہار میں صَافی استعمال کر رہے ہیں آپ بھی ابھی منگائیے۔

صَافی کے استعمال کا طریقہ

صَافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار منہ ایک تولہ صَافی دُودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صَافی کے دورانِ استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صَافی کا اثر شروع ہو گیا اور صَافی خون کے ناقص مادوں کو پسینے اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صَافی کی خوراک کو دوگنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

حفظِ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صَافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صَافی ½ سے ¼ خوراک تک دی جاتی ہے۔ البتہ موسمِ بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی جن کی تفصیل آگے چل کر بیان کی جائے گی۔

سفینہ بنا رکھیں طوفان سے پہلے

بے شمار صاحب جب موسمِ بہار کے امراض شروع ہو جاتے ہیں اور چیچک، خسرہ، پھنسیوں، پھوڑوں کا زور شروع ہو جاتا ہے تو مشہورِ عالم صَافی کی تلاش کرتے ہیں۔ فائدہ تو اس وقت بھی حاصل کرتے ہیں مگر ایسے صاحب کو چاہیے کہ وہ اُن لاکھوں عورتوں اور مردوں کی طرح، جو چوری ہونے سے پہلے مضبوط قفل کا بندوبست کرتے ہیں، جو طوفان آنے سے پہلے کشتی تیار کر لیتے ہیں، جو موسمِ بہار کی بیماریاں شروع ہونے سے پہلے صَافی اپنی الماری میں، اور سفر کرنے سے پہلے اپنے ہینڈ بیگ میں رکھتے ہیں، خود بھی پہلے سے منگا لیا کریں۔

صَافی اور بہار کی بیماریاں

موسمِ بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صَافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صَافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صَافی" اور خون کا بخار:- خون میں جوش آ جانے سے ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطبا کی زبان میں **سونوخس** کہتے ہیں۔ اس میں خون کے غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے، جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں، سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سُرخی محسوس ہو تو صَافی ایک تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اپنی اصل حالت پر آ جاتا ہے۔ اس کی گرمی بجھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا۔ اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جا سکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صَافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولے صَافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں اس سے شام تک دو تین دست ہو جائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ ماشے کسی موسمی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صَافی پانی یا دُودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو اسی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ڈبل خوراک سے مسہل دیں۔ اسی طرح ۳ مسہل دیں۔ اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے اصل حالت پر آ جائے گا۔ یہ ضروری نہیں کہ مسہل کے لیے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں مسہل دے دیں۔ بخار رفع ہونے کے ایک ہفتہ بعد تک دوا دیتے رہیں۔ نقاہت رفع کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا ۶ ماشے دُودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں پالک، مونگ کی دال،

ہرا گھیا، لوکی، ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جاتے۔ دودھ بھی دیا جا سکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہییں۔

صافی اور خسرہ: جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں۔ جن بچوں کے ٹیکا لگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۳ ماشے عرق تیفودیہ (جوشنو) دو تولے میں گھول کر دیں۔ اس سے خسرہ کے دانے اچھی طرح ظاہر ہو جائیں گے۔ جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید ۳ ماشے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں۔ خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماشے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلاتے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۲ ماشے صافی پلائیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چٹائیں۔ خسرہ کے بعد دست آنے لگیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دُبلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صدوری آدھا چمچہ دودھ میں ڈال کر اور شام کو نونہال آدھا چمچہ چائے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین آدھی ٹکیہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

صافی اور چیچک: چیچک کے آثار نمایاں ہونے ہی خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماشے پانی میں ملا کر پلائیں۔ چیچک نکل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دانے کم نکلیں اور خراب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب تیفودیہ (جوہرؔ) ایک عدد عرق تیفودیہ ۲ تولے میں گھس کر بار بار دیں۔ زخم باقی رہ جائیں تو انھیں نیم کے پانی سے دھو کر ہمدرد مرہم لگاتے رہیں اور صافی ۲ ماشے پانی میں ملا کر زخم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد: شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہو تو صافی ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کر دیا کریں۔ حلق کے اندر پھریری سے دوائے گلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو نہار منہ دوائے غرغرہ ۲ تولے کو پانی میں جوش دیکر اور صاف کر کے غرارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ۱، ۱ ٹکیہ منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکسی ۶ ماشے پھانک کر پییں۔

صافی اور خارش: کھجلی دو قسم کی ہوتی ہے، خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض پرانا نہ ہو تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام حسب معمول پندرہ بیس دن تک استعمال کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔ مرض کے پرانا ہونے کی صورت میں سفوف چوب گز ۶ ماشے پھانک کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون مصفی خاص ۶ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوائیں استعمال کرتے رہیں۔ آٹھویں دن صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل لیں۔ دو تین دست آکر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائے گی۔ بدن پر روغن صندل ایک تولہ دھوئی تلی کے ۱ تولہ تیل میں ملا کر ملیں۔ خارش تر ہو اور پرانی نہ ہو اور بدن میں پھنسیاں نکل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی ایک تولہ، پانی ۵ تولے، گندک سیال ۴ قطرے ملا کر پییں۔ خارجی طور پر ایک تولہ ضماد جرب، ۵ تولے گھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں بیٹھ کر ملیں، آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی بھوسی جسم پر مل کر غسل کر لیں۔ اسی طرح تین دن تک کریں۔ غذا میں سبز ترکاریاں کھائیں۔ نمک، مرچ اور مسالے کم کر دیں۔ ترشی اور تیل سے بالکل پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں: پھوڑے پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام کا استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن رات کو قرص ملین دو عدد کھا کر سو رہیں۔ صبح کو صافی دو تولے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو اسی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تولے پانی میں پکا کر اس کا بھرتہ بنا کر باندھیں یا السی کی پلٹس لگائیں۔ پیپ نکل جانے کے بعد ہمدرد مرہم لگا کر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماشرا: ماشرا حقیقت میں چہرے کا سرخ بادہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ ہے کہ سرخ بادہ ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جسے اسٹرپٹوکاکس پایوجے نس STREPTOCOCCUS PYOGENES کہتے ہیں۔ اگرچہ سرخ بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں، موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگر چہرے پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ تیسرے دن صافی ہی سے مسہل لیں۔ لیپ کی ضرورت ہو تو صرف رسوت ۱ تولہ مہندی کے پتے ۲ تولہ ہری مکوہ کے پانی میں یا صرف تازہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں۔ یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گلسوئے:- گلسوئے جن کو کن پھیڑے (MUMPS) بھی کہتے ہیں۔ سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا سرایت کر جانے سے وبا پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑ ورم جاتی ہے۔ بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور نوجوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اس مرض کے پھیلتے ہی تن درست بچوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کو وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ بچوں کو صافی ۶ ماشے کی مقدار میں دیں۔ مقامی طور پر ورم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کی غرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جانے پر صبح کو معجون عشبہ ۶ ماشے یا اطریفل شاہترہ ۶ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۶ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دوائے غرغرہ ایک تولہ پانی میں جوش دے کر نیم گرم پانی سے غرارے کرائیں۔ مقامی طور پر ہمدرد مرہم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولے نیم گرم پانی میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے دو تین اجابتیں ہو کر مرض کا زور گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر:- بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ نکسیر پھوٹتے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال کر لینی چاہیے۔ سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے:- مہاسوں سے چہرہ بہت بدنما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے۔ صافی مہاسوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک چمچہ بھی دودھ میں گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضماد مہاسہ یا غازہ حسن افزا (رجسٹرڈ)۔ رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر ملنا چاہیے۔

صافی اور پتی:- پتی میں صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملا کر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور سرکہ ۱ تولہ روغن گل ۱ تولہ ملا کر بدن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں:- انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینے کی گلٹیوں میں اور جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے۔ صافی پسینے کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو سرگرم عمل بنا دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ ایک تولہ صافی کو ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں۔ جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ۱ تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر پییں۔

صافی اور داد:- داد بڑی چھوت دار بیماری ہے جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع الاثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قوبا یا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل:- چنبل جسے انگریزی میں سورائیسس (PSORIASIS) کہتے ہیں۔ نہایت تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے۔ اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اتر جاتی ہیں۔ یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک چابا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ حب لیموں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ ۶ ماشے کھا کر صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پییں۔ مقامی طور پر ضماد خارش جدید یا ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور طاعون:- اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غددی طاعون میں بغل، کنج ران وغیرہ کے غدد جاذبہ ورم جاتے ہیں۔ صافی طاعون غددی اور طاعون فلغمونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو، روزانہ صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پییں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عرق بید مشک ۵ تولے میں ملا کر پلائیں۔ ہذیان یا بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عرق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کنج ران یا کان کے پیچھے ورم نمودار ہونے پر ضماد طاعون پیس کر نیم گرم لگائیں یا قلزم یا ہمدرد مرہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری

میں دوار المسک بارد جواہر والی ۳ ماشے یا دوار المسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرہ زمرد ۳ ماشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے:- جن بچوں یا بڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہوں، انھیں بطور حفظ ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالت میں صافی کی ایک خوراک ہر روز صبح نہار منہ پچیس دن تک پی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مدنظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جا سکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ۱/۴ سے ۱/۲ خوراک تک صافی دینی چاہیے۔ گرمی دانوں پر ہمدرد پاوڈر دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن:- جن عورتوں اور مردوں کو پیشاب لگ کر آتا ہو انھیں صافی ۱ تولہ دودھ یا دودھ کی لسی میں ملا کر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض:- دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولہ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں پھر ایک ایک دن وقفہ دیکر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کا قبض دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی وغیرہ کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا:- موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن اصحاب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کر لینی چاہیے اس سے ایک دو دن ہی میں طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائیگی۔

پہاڑوں پر جانے والے:- میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے پھنسیاں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ان تکلیفوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑ پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دودھ میں ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو اصحاب جلدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے۔

رسالہ
ہمدرد صحت
دہلی
حفظ صحت و طب کا ماہوار مصور رسالہ
مدیر
حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
جلد ۱۱ — ماہ مئی سنہ ۱۹۴۳ء — نمبر ۱۱

فہرست مضامین

قیمت سالانہ ایک روپیہ — قیمت فی پرچہ تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر رسالہ ہمدرد صحت دہلی سے شائع کیا

ہمدرد صحت
کی آئندہ اشاعتِ خاص

ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت خاص کے متعلق آج بالکل ہی مختلف حالات میں اور مختلف ہی انداز سے اعلان ہو رہا ہے۔

کاغذ کے حصول اور فراہمی کے سلسلہ میں جن مشکلات سے ہمارے دوسرے معاصرین کو دوچار ہونا پڑا ہے اسی قسم کی دشواریوں سے آپ کے "ہمدرد صحت" کو بھی گزرنا پڑا ہے۔ جنگ کے ان پانچ سالوں میں اپنی مشکلات کی داستانوں سے ناظرین کا وقت ضائع کیے بغیر ہم ہمدرد صحت کی تقطیع اور ضخامت میں مجبور ہو ہو کر ایسی ترمیمیں کرتے رہے جن کو ناظرین نے زیادہ محسوس بھی نہیں کیا اور بعض مواقع پر تلافی بھی مختلف طریقوں سے کی جاتی رہی۔

لیکن حال ہی میں ہندوستانی پریس کو جن قانونی پابندیوں میں جکڑ دیا گیا ہے وہ ایسی ہیں کہ ان کی موجودگی میں سانس لیتے رہنے کی تو گنجائش ہے مگر کسی بے باکانہ اقدام کا موقع نہیں۔ ہمدرد صحت کی ماہانہ اشاعتیں جو آپ کے ہاتھوں میں اب تک پابندی کے ساتھ پہنچ رہی ہیں وہ اس کا تو ثبوت ہیں کہ رسالہ زندہ ہے اور کسی خاص مردنی علامت کے بغیر جی رہا ہے لیکن اشاعت خاص کی صورت میں جوشش زندگی کا جو مظاہرہ ہوتا تھا وہ آخر اس جنگ کی بدولت کم ہوتے ہوتے ختم ہو کر رہا۔

اب صورتِ حال یہ ہے کہ کاغذ کی ایک خاص مقدار ہر اخبار اور رسالے کے لیے مقرر ہے۔ اس سے زیادہ مقدار نہ فراہم کی جا سکتی ہے اور نہ استعمال میں لائی جا سکتی ہے۔ اب تک ہمدرد صحت جیسے کثیر الاشاعت رسالوں کا کام اس طرح چل رہا تھا کہ جس قدر کاغذ اجازت ناموں سے مل سکا حاصل کر لیا اور باقی ضرورت دوسرے "خاص ذرائع" سے دُگنی تگنی قیمت دے کر پوری کر لی۔ لیکن اب ان "خاص ذرائع" کا استعمال خلافِ قانون ہے۔ ہمدرد صحت کے لیے کاغذ کی جو مقدار مقرر ہے وہ ہماری ماہانہ ضرورتوں کے لیے تو کافی ہو سکتی ہے لیکن اشاعت خاص کی گراں ذمہ داریوں کو برداشت نہیں کر سکتی، اور حصول کاغذ کے دوسرے ذرائع مسدود بھی ہیں اور مخدوش بھی۔

اس کے علاوہ رسالہ کی قیمت مقرر کرنے کا اختیار بھی اب ہمیں نہیں رہا ہے۔ حکومت نے نہ صرف کاغذ کی مقدار استعمال پر پابندی عائد کر دی ہے بلکہ رسالوں اور اخباروں کی قیمتیں بھی سائز اور ضخامت کے لحاظ سے مقرر کر دی ہیں۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ اگر اب کوئی اشاعتِ خاص جنگ سے پہلے کی سی ضخیم شائع کی جائے تو اب وہ آپ کی خدمت میں دو روپے سے کم میں پیش نہیں کی جا سکتی اور اگر پچھلے تین سالوں کی طرح اس سال بھی اشاعت خاص محدود صفحات کی نکالی جا سکے تو صرف اسی کی قیمت ڈیڑھ روپیہ سوا روپیہ سے کم نہ ہوگی۔ ظاہر ہے کہ اس ہولناک گرانی کے زمانہ میں ناظرین پر یہ بار زیادہ ہوگا اور ہم نہیں چاہتے کہ ہمدرد صحت کی طرف سے ناظرین پر کوئی بار پڑے۔

ان حالات میں ہمارے لیے سوائے اس کے کوئی چارہ کار نہیں ہے کہ اس وقت جب کہ اشاعت خاص کے لیے نہ بڑی مقدار کاغذ کی فراہم ہو سکتی ہے اور نہ اس کی قیمتوں پر ہمیں کوئی اختیار ہے، ہم اشاعتِ خاص کے التوا کا اعلان کر دیں۔

ہمیں اچھی طرح معلوم ہے کہ اس اعلان سے اکثر ناظرین کو مایوسی ہوگی لیکن اب ناظرین ہی بتائیں کہ ہم کیا کریں۔

ہمارے چند مقامی احباب کی تجویز تھی کہ جون کی اشاعت حسب معمول ملتوی کر کے جون اور جولائی کا مشترکہ پرچہ موجودہ ضخامت سے دو چند صفحات (۸۰ صفحے) کا شائع کیا جائے اور اس میں کسی خاص موضوع پر مضامین پیش کیے جائیں۔ اس تجویز کا مقصد ظاہر ہے کہ "خانہ پری" ہے لیکن افسوس ہے کہ اس "خانہ پری" اور "رسم داری" کے لیے ہم اپنے آپ کو تیار نہیں کر سکے۔

اب ناظرین کو مئی کی اس اشاعت کے بعد جون اور جولائی کے پرچوں کا علیحدہ علیحدہ مقررہ وقت پر انتظار کرنا چاہیے۔

"ادارہ"

محبوب کا جام صحت

از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم اے

جو ساغر کو ٹماٹر کے رنگیلے رس سے بھرتا ہوں
تو اے محبوب! تیرا جام صحت نوش کرتا ہوں

حیاتین حیات افزا کی ہر دم فکر ہے مجھ کو
ٹیہلے سے انھیں کے تن درستی دے خدا تجھکو

شباب حسن پرور مستقل ہو، عمر طولانی
ترے پیکر میں ہو حملہ "وٹامن" کی فراوانی

ا۔ب۔ج۔د اے دل رُبا سب تیری کام آئیں
تہجی کے حروف آخر دعائے خیر بن جائیں

وٹامن "اے" سے بھی تو دوستی اے یار جب کرلے
پنیر اور دودھ مکھن جس قدر ہو ہضم چٹ کرلے

حیاتین "اے" طب میں اسی کا نام ہے پیارے
یہ جزو زندگی ہے اس کا اچھا کام ہے پیارے

غذائیں چاہییں اچھی سے اچھی حسن والوں کو
نہ بھولیں وہ کلیجی کو، مٹر کو اور نہ دالوں کو

وٹامن "اے" سے قوت جب تری آنکھوں میں آئیگی
نگاہ ساحری فن اک نیا جادو جگائے گی

وٹامن "بی" کا کیا کہنا، بہت صحت فزا ہے یہ
فروغ جسم انساں کے لیے اک کیمیا ہے یہ

یہ وہ شے ہے، جواہر میں ہو جیسے بے بہا ہیرا
کبھی پالک بھی کھا اے جاں کبھی ککڑی کبھی کھیرا

کبھی پختہ، کبھو کچی بھی تازہ سبزیاں کھالے
خمیر اور معدنی اجزا کی بھی کچھ نعمتیں پالے

وٹامن "سی" کی بھی تجھ کو قسم اے معدن خوبی
بڑھالے سنترے کھا کھا کے اپنی شان محبوبی

کبھی گاجر کو کھالے اور کبھی گاجر کا رس پی لے
ذرا افشردۂ لیموں بھی، اُپ کے برس پی لے

پرانا ڈھنگ چھوڑ اور اب نئی دنیا کی سُن باتیں
ٹماٹر ہے عجب نعمت، نہ پوچھ اس کی کرامتیں

وٹامن "ڈی" کی خاطر پی لے تھوڑا روغن ماہی
کہ صحت ہی سے قائم عشق پر ہے حسن کی شاہی

اگر یہ شے نہ ہو مرغوب تجھ کو، اس کو جانے دے
وٹامن "ڈی" تجھے مل جائیگا سورج کی کرنوں سے

ہم انسانوں پہ قدرت کی نوازش ہوتی رہتی ہے
شعاع مہر سے بھی اس کی بارش ہوتی رہتی ہے

غرض کہنے سے یہ ہے، اچھی صحت چاہیے تجھ کو
غذاؤں میں حیاتینوں کی کثرت چاہیے تجھ کو

عرق کچھ سبزیوں کے، کچھ نمک ہوں جسم پرور بھی
شکر بھی ہو، پھلوں کے رس بھی ہوں پھولوں کے جوہر بھی

انھیں اجزا کا ایک نادر مرکب بھی ہے دنیا میں
اکٹھا تجھ کو مل جائے گا سب کچھ "روح افزا" میں

ہمدرد کا شربت روح افزا

اطبائے عہدِ مغلیہ

حکیم علی گیلانی

از جناب حکیم سید علی کوثر چاند پوری صاحب

عہدِ مغلیہ بالخصوص دورِ اکبری میں سرزمین ہند ایران و توران کے اربابِ کمال کے لیے جو کشش و جاذبیت رکھتی تھی اُس کا یہ اثر تھا کہ بڑے بڑے اہلِ علم ہندستان آئے اور سلاطینِ مغلیہ کی زرپاشیوں اور فیاضیوں سے شادم کام ہو کر یہیں آسودۂ خاک ہو گئے۔ یوں تو ہر علم و فن کے ماہرین دنیا کے ہر خطہ سے ہندستان میں آئے۔ لیکن اطبا خاص طور پر زیادہ تر گیلان سے آئے۔ چنانچہ چغتائی دورِ حکومت میں گیلانی اطبا کی جو کثرت نظر آتی ہے وہ کسی اور جگہ کے اطبا کو میسر نہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ گیلان کو فنِ طب سے گہری خصوصیت اور مناسبت تھی۔ جس حد تک میرے محدود مطالعہ کا تعلق ہے میں کہہ سکتا ہوں کہ گیلان اس خصوص میں ہمیشہ ممتاز رہا ہے اور ہر دور میں اس نے حاذق و کامل اطبا پیدا کیے ہیں جو مختلف ممالک کے شاہی درباروں پر چھائے رہے ہیں گیلان کو اس اعتبار سے آخری دور کا یونان کہا جائے تو بیجا نہیں۔ ہندستان میں بھی گیلانی اطبا ہی نے اس فن کو پھیلایا چنانچہ ارضِ ہند کا سب سے زیادہ ممتاز خاندان، یعنی خاندان شریفی جو ہندستان میں طبِ قدیم کی ترویج و اشاعت کا سب سے بڑا مرکز رہا ہے گیلانی اطبا ہی کا خوشہ چین ہے۔

حکیم علی بھی گیلان کا باشندہ اور حکیم الملک شمس الدین کا بھانجا تھا۔ یہ نہایت پریشانی و افلاس کی حالت میں ہندستان وارد ہوا۔ مگر خوش قسمتی سے شاہی ملازمت حاصل ہو گئی جس نے اس کے چہرے سے غربت کی گرد جھاڑ کر امارت و تموّل کا رنگین غازہ مل دیا۔ آگے چل کر اس نے بادشاہ کی قربت و مصاحبت میں درجۂ اختصاص حاصل کیا اور نہایت صاحبِ ثروت ہوا۔ بڑے بڑے امرا اور منصب داروں کے مقابلہ میں وہ برابری اور ہمسری کا رتبہ رکھتا تھا۔ دربار میں اس کی بڑی عزت و توقیر تھی۔

علمی قابلیت حکیم علی تمام علوم و فنون خصوصاً طب اور ریاضی میں زبردست مہارت اور تجربہ رکھتا تھا۔ صاحب مآثر الامرا لکھتا ہے، "درفنون و علوم خصوص درطب و ریاضی مہارت تام داشت"۔ [1]

جہانگیر اپنی توزک میں سنہ ۱۰۱۸ھ کے سلسلہ واقعات میں حکیم علی کی قابلیت اور علمی استعداد کے متعلق رقم طراز ہے "حکیم بے نظیر بود و از علوم عربی بہرہ تمام داشت"۔ [2] اس میں ذرا بھی شک نہیں کہ حکیم علی زبردست تبحر اور استعداد کا مالک تھا۔ اس کی سی حذاقت و مسیحا نفسی اکبری دور کے اطبا میں کسی کو نصیب نہیں ہوئی۔ یہی وجہ تھی کہ خاندانِ شاہی کے مریضوں کا معالج اکثر وہی رہتا تھا۔ حالانکہ اور بھی اطبا دربار میں موجود تھے، مگر جو اعتماد حکیم علی نے پیدا کر لیا تھا وہ کسی کو میسر نہ تھا۔ بعض کم نظر مورخین کا یہ قول کہ حکیم علی کو تجربہ نہ تھا بالکل بے اصل اور ناقابلِ اعتنا ہے۔ حقیقت میں وہ نہایت تجربہ کار، ذہین اور دانش مند تھا اور اس کا مطالعہ بھی نہایت وسیع تھا۔ شروع شروع میں جب وہ دربار میں آیا ہے تو بادشاہ کے حکم سے اس کی فراست و تجربہ کاری کے امتحان کی غرض سے مختلف قسم کے قارورے اس کو دکھائے گئے جن میں تن درست اور مریض آدمی اور گائے نیز گدھے کا قارورہ بھی تھا۔ حکیم نے قارورے دیکھ کر سب کے صحیح صحیح حالات بیان کر دیے۔ اس وقت سے بادشاہ کی نگاہ میں اس کی بہت وقعت ہو گئی اور یوماً فیوماً اعتبار و وقار میں اضافہ ہوتا رہا۔ حکیم علی کے متعلق جہانگیر کی یہ رائے ہے کہ اس کا تفحص اور مطالعہ اس کے فہم سے زیادہ تھا۔ حکیم علی نہایت حاذق تھا۔ اس نے ایسے ایسے علاج کیے تھے جن کو دیکھ کر لوگ حیرت کرتے تھے۔

عادات و اخلاق حکیم علی بہت کریم النفس اور ایثار پیشہ تھا۔ صاحب مآثر نے لکھا ہے کہ سالانہ چھ ہزار روپے غربا و اربابِ

[1] مآثر الامرا صفحہ ۵۶۸ - [2] توزک جہانگیری -

استحقاق کی دواؤں اور شربتوں پر صرف کر دیا کرتا تھا

جہانگیر حکیم علی کے باب میں نہایت سخت رائے رکھتا تھا۔ وہ اس کی صورت کو سیرت کے مقابلہ میں اچھا خیال کرتا ہے اس نے حکیم علی کو بد باطن اور شریر النفس لکھا ہے[1] جہانگیر کے اس اظہار خیال پر نکتہ چینی نہیں کی جاسکتی کہ صفائی اور بے باکی اس کی فطرت کا خاص جوہر ہے۔ وہ جس معاملہ پر لکھتا ہے۔ نہایت گہرے حقائق کا اظہار کرتا ہے۔ کبھی کسی کمزوری پر پردہ نہیں ڈالتا وہ شراب نوشی کے مذہبی اور مجلسی اور طبی نقصانات سے آگاہ ہونے کے باوجود اپنی شراب نوشی کے واقعات کھلم کھلا بیان کرتا ہے اور حقیقت کی ترجمانی میں ذرا نہیں ہچکچاتا۔ اس سے ہرگز یہ اُمید نہیں کی جاسکتی کہ حکیم علی کے متعلق کوئی ایسی رائے ظاہر کرے گا جو حقیقت سے بعید ہوگی۔ تاہم اتنا عرض کر دینا ضروری ہے کہ جہانگیر حکیم علی سے ناراض تھا۔ حکیم علی نے اکبر کی علالت کے آخری ایام میں جو تجویز کر دیا تھا، جو اس کے لیے مہلک ثابت ہوا۔ جہانگیر نے اورنگ نشین ہونے کے بعد اسے معتوب کیا اور ناراض ہو کر کہا تو نے اپنی تجویزوں سے میرے باپ کو مار ڈالا، باوجود اس کے جہانگیر کی علم پروری اور قدر شناسی سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ آگرے میں جب وہ حکیم علی کے گھر حوض دیکھنے گیا تو حوض کی سیر کے بعد حکیم علی کو دو ہزاری منصب عطا کیا[2]

ایسے صاف دل اور قدر شناس بادشاہ سے یہ توقع نہیں کی جاسکتی کہ وہ اپنے کسی ملازم کی سیرت اور نفسیات کے متعلق کسی عداوت کی بنا پر کچھ کہے گا، واقعہ یہ ہے کہ جہانگیر انسانی فطرت کے نقوش کو سمجھنے کی زبردست اہلیت رکھتا تھا۔

اعزاز و منصب حکیم علی نے سنہ ۴۰ جلوس اکبری تک ہفت صدی منصب سے زیادہ ترقی نہیں کی۔ البتہ سنہ ۱۰۰۲ ہجری میں اس نے جالینوس الزمانی کا خطاب حاصل کر لیا تھا۔ جہانگیر کے زمانہ میں اسے دو ہزاری منصب ملا۔

منصب کے لحاظ سے اکبر کے دربار میں حکیم علی کی سطح زیادہ بلند نہ تھی۔ مگر قرب شاہی اور مصاحبت کے اعتبار سے اس کا درجہ بہت اونچا تھا۔

حکیم علی کا حوض سنہ ۱۰۰۲ ہجری (مطابق سنہ ۳۹ جلوس) میں حکیم علی نے لاہور میں بہت عجیب و غریب حوض تعمیر کیا تھا اس کا عرض و طول ۲۰ × ۲۰ تھا اور گہرائی تین گز تھی، درمیان میں سنگین حجرہ تھا جس کی چھت پر اونچا مینار تھا۔ حجرے کے چاروں طرف چار پل تھے۔ حجرے کے دروازے کھلے ہوتے تھے۔ مگر کمال یہ تھا کہ پانی اندر نہ جاسکتا تھا میر حیدر علی معمائی نے "حوض حکیم علی" تاریخ کہی۔ اس حوض کی تعمیر کے سات سال پہلے فتح پور میں ایک اور حکیم نے اس قسم کا دعویٰ کیا تھا۔ مگر اسے کامیابی نہ ہو سکی۔ حکیم علی نے حوض بنا کر دکھا دیا

اکبر ایسے عجائبات کا بڑا شائق تھا۔ اس نے سنا تو خود دیکھنے گیا۔ اکبر کو بتایا گیا تھا کہ حوض کے اندر جانے کے لیے پوری کوشش کے بعد بھی راستہ نہیں ملتا۔ آخر دم گھٹنے لگتا ہے اور آدمی آدھے راستہ سے ہی سے گھبرا کر نکل آتا ہے۔ اکبر کپڑے اتار کر خود حوض میں اترا اور غوطہ لگا کر حجرے میں داخل ہو گیا جس کو نہایت تکلف سے آراستہ کیا گیا تھا۔ حجرے میں کافی روشنی اور دس بارہ آدمیوں کے بیٹھنے کی جگہ تھی سونے کے لیے بستر اور پہننے کو کپڑے بھی رکھے ہوئے تھے۔ حاضری اور کھانا بھی تھا۔ طاقوں میں چند کتابیں رکھی ہوئی تھیں۔ صفت یہ تھی کہ ہوا پانی کی ایک بوند تک اندر نہ جانے دیتی تھی۔ بادشاہ کو اندر گئے ہوئے کچھ دیر ہوئی تو باہر جو لوگ تھے وہ سخت متوحش ہوئے۔ اکبر نے پانی سے سر نکالا تو سب کی جان میں جان آئی۔ یہ حوض لاہور میں اکبر کے عہد حکومت میں بنایا گیا تھا۔ لیکن تزک کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اسی قسم کا حوض آگرے میں بھی حکیم موصوف نے تعمیر کیا تھا۔ چناں چہ سنہ ۱۰۱۶ ہجری کے واقعات میں جہانگیر نے لکھا ہے کہ ۲۳ تاریخ کو شنبہ کے دن ان مصاحبوں کے ساتھ جنھوں نے یہ حوض نہ دیکھا تھا حکیم علی کے گھر حوض دیکھنے کی غرض سے گیا۔ اسی قسم کا حوض حکیم علی نے عرش آشیانی کے زمانہ میں لاہور میں بنایا تھا۔ یہ حوض ۶ × ۶ گز ہے۔ حوض کے پہلو میں ایک مکان بنایا گیا ہے جو بہت روشن ہے اس مکان میں جانے کا راستہ پانی کے اندر ہی سے ہے۔ مگر پانی اس راستہ سے مکان میں داخل نہیں ہو سکتا۔ دس بارہ آدمی یہاں بیٹھ سکتے ہیں[3]

حکیم علی کے یہ دونوں حوض یکساں تھے۔ لیکن آگرے والا حوض لاہور کے حوض سے چھوٹا تھا، لاہور والے حوض میں دس بارہ آدمی خوب کھل کر بیٹھ سکتے ہوں گے اور اس میں مل کر بیٹھتے ہوں گے۔ بہر حال یہ حوض حکیم علی کے علمی کارناموں میں سب سے روشن کارنامہ ہے۔ ہوا کے دباؤ سے ایسا مشکل اور نازک کام غالباً زمانہ حاضرہ میں بھی اب تک نہیں لیا گیا۔

---

[1] تزک جہانگیری صفحہ ۵، [2] و [3] تزک جہانگیری صفحہ ۴۰،

حکیم علی کی سفارت حکیم علی کو علی عادل شاہ والیٔ بیجاپور کے پاس بطور سفیر بھیجا گیا۔ علی عادل شاہ نے حکیم کا استقبال کیا اور بڑی عزت کے ساتھ شہر میں لایا۔

علی عادل شاہ کا ارادہ تھا کہ وہاں کے تحائف وغیرہ دے کر حکیم کو واپس کر دیا جائے۔ لیکن اسی دوران میں سنہ ۹۸۸ ہجری میں ناگہانی طور پر اُسے قتل کر دیا گیا۔

تاریخ فرشتہ کا مصنف لکھتا ہے کہ حکیم علی گیلانی علی عادل شاہ سے پیش کش لے کر اس کے انتقال سے پہلے واپس ہو گیا تھا عادل شاہ کے حادثۂ قتل کے وقت حکیم عین الملک شیرازی سفارت پر آیا تھا جو علی عادل شاہ کے مارے جانے کی وجہ سے بغیر پیش کش کے واپس آ گیا۔ مگر شیخ ابو الفضل نے حکیم علی گیلانی ہی کے سفارت کے دوران میں علی عادل شاہ کے سانحۂ قتل کا ذکر کیا ہے اور یہی زیادہ سچ اور مطابق واقعہ ہے۔ ابو الفضل سے زیادہ ان باتوں کا جاننے والا اور کون ہو سکتا ہے۔ وہ دربار میں بیٹھ کر جو واقعات لکھ سکتا تھا فرشتہ دکن میں مقیم رہ کر نہیں لکھ سکتا تھا۔ گھر کی بات کو گھر کا آدمی ہی صحیح صحیح بیان کر سکتا ہے۔

اکبر کی علالت اور حکیم علی ۲۰ جمادی الاوّل سنہ ۱۰۱۴ ہجری کو بعض تاریخوں میں ۲۱ جمادی الاول ہے پیر کے دن اکبر کی طبیعت خراب ہوئی، شدید بخار چڑھا اور اسہال دموی کی بھی شکایت ہو گئی۔ حکیم علی جو نہایت حاذق اور صاحب کمال تھا۔ علاج کے لیے طلب کیا گیا۔ حکیم نے آٹھ روز تک کوئی دوا نہ دی، بلکہ دفع مرض کو طبیعت کے حوالے کر دیا کہ اپنے وقت پر طبیعت خود بخود مریض کو دفع کر دے گی۔ جب یہ اُمید پوری نہ ہوئی اور مرض بڑھتا ہی گیا تو بالآخر نویں دن علاج شروع کیا۔ دس روز تک مسلسل علاج ہوتا رہا، دوائیں دی جاتی رہیں لیکن کوئی افاقہ رونما نہ ہوا بلکہ بیماری بڑھتی رہی۔ حکیم علی نے انیسویں دن پھر علاج چھوڑ دیا۔

اکبر نامہ میں حکیم علی کے اس طریق عمل پر اُسے مورد الزام بنایا گیا ہے اور اتنے دن علاج نہ کرنے کو ضعف قویٰ کا سبب بتایا گیا ہے۔ قویٰ کے ضعیف ہو جانے پر جو دوا دی گئی۔ اس نے طبیعت کی ذرا بھی یاوری نہ کی۔

اکبر نامہ شیخ ابو الفضل کی تصنیف ہے جو اکبر کے زمانۂ حیات میں نرسنگھ دیو کے ہاتھ سے مارا گیا تھا۔ یہاں یہ شبہ ہو سکتا ہے کہ ابو الفضل نے مرنے کے بعد کیوں کر یہ واقعہ قلمبند کر دیا۔ واقعہ یہ ہے کہ اکبر نامہ میں ابو الفضل نے سنہ ۴۶ جلوس مطابق سنہ ۱۰۱۱ ہجری تک کے واقعات لکھے ہیں، بعد کے حالات عنایت اللہ محب (بقول بعض محمد صالح) نے قلمبند کر کے تاریخ اکبری کی تکمیل کر دی ہے حکیم علی پر یہ اعتراض عنایت اللہ محب ہی کا ہے ابو الفضل کا نہیں ہے۔ وہ غریب تو اس وقت گوالیار کے قریب ایک گمنام موضع (آنتری) میں بے کسی و گمنامی کی نیند سو رہا تھا۔

صاحب مآثر نے بادشاہ کی علالت کے سلسلہ میں لکھا ہے کہ آخر میں جب بادشاہ کو اسہال دموی عارض ہو چکے تھے اور حکیم علی کی کوئی تدبیر مفید نہ ہوئی تھی بادشاہ نے غضب آلود ہو کر کہا کہ "تو معمولی آدمی تھا۔ میں نے یہ مرتبہ تجھے بخشا ہے۔ آخر تو کس دن کام آئے گا"۔ بادشاہ اس قدر خشمگین تھا کہ شدتِ طیش میں اس نے کمربند حکیم علی کی جانب گھمایا۔ حکیم نے ایک دوا جیب سے نکال کر پانی میں ڈالی۔ پانی اس کے ڈالتے ہی منجمد ہو گیا۔ حکیم نے عرض کیا "ایسی ایسی دوائیں موجود ہیں مگر کیا کروں اثر نہیں کرتیں بادشاہ نے مضطرب ہو کر اصرار کیا کہ جو کچھ ہونا ہے وہ ہو کر رہے گا۔ مجھے یہی دوا استعمال کراؤ۔ چناں چہ حکیم انکار نہ کر سکا اور یہی دوا استعمال کرائی گئی جس سے شدید قبض پیدا ہو گیا۔ مگر پیٹ میں اینٹھن اور مروڑ کی شکایت پیدا ہو گئی۔ مجبور ہو کر پھر دست آور دوائیں استعمال کرائی گئیں جن کے نتیجہ میں دست زیادہ ہو گئے۔ آخر بادشاہ کا انتقال ہو گیا۔

مجھے اس وقت یاد نہیں آتا۔ مگر میں نے کسی معتبر تاریخ میں پڑھا ہے کہ حکیم علی بادشاہ کے انتقال سے پہلے کہیں جا کر چھپ گیا تھا۔

انتقال ۵ محرم سنہ ۱۰۱۸ ہجری کو جمعہ کے دن حکیم علی نے انتقال کیا۔

اولاد حکیم علی کی اولاد کے سلسلہ میں صرف حکیم عبد الوہاب کا نام لیا جا سکتا ہے۔ اس نے سنہ ۱۵ جلوس جہانگیری میں سادات لاہور کی ایک جماعت کے خلاف اسی ہزار رُپے کا دعویٰ کیا تھا۔ حکیم عبد الوہاب کہتا تھا کہ اس کے باپ نے یہ رُپیہ ان لوگوں کے سپرد کیا تھا، ثبوت میں ایک خط جس پر قاضی کی مہر لگی ہوئی تھی اور دو گواہ عدالت میں پیش کیے۔ سادات کو انکار تھا اور یہ امر ناممکن تھا کہ ان سے اتنی بڑی رقم وصول ہو سکتی۔ آصف خاں اس معاملہ کی تحقیقات پر مامور ہوا۔ حکیم عبد الوہاب حقیقت میں

خائن تھا اس نے ڈر کر سادات سے مصالحت کی گفتگو شروع کردی۔ آصف خاں نے مختلف قسم کے سوالات کیے۔ آخر کار عبداللہ نے خیانت کا اعتراف کرلیا۔ اس جرم میں وہ منصب سے معزول ہوا اور جاگیر بھی ضبط ہوگئی۔

تلامذہ افسوس ہے کہ مؤرخین نے اطبا کے حالات قلمبند کرنے میں نہایت بخل سے کام لیا ہے اور بڑے بڑے اطبا کے سوانح حیات بھی تفصیل کے ساتھ تاریخوں میں نہیں ملتے۔ حکیم علی کی خوش قسمتی ہے کہ اس کی زندگی کے متعلق کچھ تفصیلات ہمیں معلوم ہوجاتی ہیں ورنہ اطبا جو کافی اعتنا کے مستحق تھے اس شرف سے محروم ہیں۔ مگر حکیم علی کو بھی اوراقِ تاریخ میں اس کے شایانِ شان جگہ نہیں ملی۔ اسی لیے اکثر معاملات کی جزئیات بلکہ تفصیلات معلوم نہیں ہوسکتیں۔ میں نے حکیم علی کے حالات لکھنے میں اکثر تاریخی کتابوں کا مطالعہ کیا جب کہیں جاکر اتنی معلومات فراہم ہوئی ہیں۔ پھر بھی بعض عنوانات کے متعلق کافی کوشش کے باوجود میں زیادہ مواد بہم نہیں پہنچا سکا۔ حکیم علی کے تلامذہ کے نام مختلف کتابوں میں کہیں کہیں نظر آتے ہیں۔ چناں چہ مجھے اس ذیل میں صرف دو نام تحقیق کے ساتھ معلوم ہوسکے (۱) ملا علی داؤد کے فرزند اور خاندان شریفی کے سب سے پہلے طبیب حکیم فاضل خاں (۲) میر ہاشم۔

حکیم فاضل خاں حکیم علی کے شاگرد تھے۔ اس طرح خاندان شریفی کا موجودہ سلسلہ طبی حیثیت سے حکیم علی کا زیر بار احسان ہے کہ اس خاندان میں یہ فن شریف حکیم علی کے فیضِ التفات ہی سے پہنچا۔

میر ہاشم کی شاگردی کی سند اکسیر اعظم جلد اول کے صفحہ ۵ پر موجود ہے۔

تصانیف حکیم علی کی سب سے زیادہ مشہور اور معرکہ آرا کتاب شرح قانون ہے جو اس نے عہد اکبری میں بزبان عربی تالیف کی تھی۔ جہانگیر نے بھی توزک میں اس کا تذکرہ کیا ہے۔ اکثر طبی کتابوں میں عبارت حکیم علی گیلانی کا نام بھی نظر سے گزرا ہے۔ حکیم علی گیلانی کی شرح قانون کافی متداول اور مشہور رہی اور ہندوستان کے اکثر طبی کتب خانوں میں اس کے نسخے موجود ہیں۔ لیکن مجربات حکیم علی کو متعلق وثوق سے نہیں کہا جاسکتا کہ اس کی کوئی جلد کسی لائبریری میں ہے یا نہیں۔

حکیم علی کا ایک نسخہ حکیم علی طبی اعتبار سے نہایت ممتاز حیثیت کا مالک ہے قانون کی شرح لکھ کر اس نے اس فن میں اپنے لیے مخصوص جگہ حاصل کرلی ہے۔ طب کی بڑی بڑی مستند کتابوں میں اس کے اقوال بطور سند نقل کیے جاتے ہیں۔ اس کے تصرفات اور تجربات کا احاطہ کرنا دشوار ہے۔ یہاں صرف اس کے ایک اختراعی نسخہ کا حال لکھا جاتا ہے۔ یہ نسخہ روغن دیودار کا ہے جو اب تک ہر طبیب کے مطب میں مستعمل اور معمول ہے۔ روغن دیودار حکیم علی کے اختراعات سے ہے اس کے متعلق گنج بادآور کے مصنف کا بیان ہے کہ شہنشاہ اکبر کابل کے راستہ میں ہاتھی سے گر پڑا تھا۔ اس وجہ سے اس کے اعضا نہایت دردناک تھے۔ حکیم علی نے روغن دیودار تیار کرکے بادشاہ کے مالش کرائی جس سے کافی فائدہ ہوا اور صرف تین دن رات میں بادشاہ تن درست ہوگیا۔ بادشاہ نے بہت نوازش فرمائی۔ حکیم علی نے اپنے مجربات میں اس تیل کے متعلق اور کامیاب تجربات بھی تحریر کیے ہیں۔ اس کے مفید ہونے کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ آج تک جملہ اطبا کے ہاں معمولات مطب میں داخل ہے اور بغیر کسی ترمیم و تنسیخ کے برابر استعمال ہو رہا ہے +

مُتعدّی امراض کا مقابلہ غذا سے

از ڈاکٹر جی. رامن پلائی - ایم - بی - سی - ایچ - بی - (ایڈنبرا)

امراض کی چھوت سے بچنا اور ان سے شفایاب ہو جانا دواؤں سے کہیں زیادہ جسمانی خلیوں کی قوتِ مقابلہ پر منحصر ہے اور یہ قوت صرف اسی وقت قائم رہ سکتی ہے جب کہ جسم کو زمانۂ صحت میں بھی اور زمانۂ علالت میں بھی صحیح تغذیہ حاصل ہو۔ لیکن افسوس ہے کہ دورانِ علاج میں ہم غذاؤں کے ذریعہ سے مریض کی قوتِ مدافعت بڑھانے کے بجائے زیادہ کوشش اس بات کی کرتے ہیں کہ حملہ آور مرض کو دواؤں کی بمباری سے بھگا دیا جائے۔ حالاں کہ دوائیں اگر استعمال کرائی جائیں تو ان کا مقصد صرف اتنا ہونا چاہیے کہ جسمانی خلیوں کے وہ موانع دور ہو جائیں جن کی وجہ سے وہ اپنے اصل فعلِ تغذیہ کو پوری طرح انجام نہیں دے سکتے۔ اس کے بعد قوتِ مدافعت بروئے کار آ کر مرض کو خود ہی دفع کر دے گی۔ قدرت نے ہر چیز کو قوتِ مدافعت عطا کی ہے اور منشائے قدرت یہی ہے کہ مخلوق اپنی اس قوت سے کام لے۔ موجودہ طب میں نظریۂ جراثیم کو بہت اہمیت حاصل ہے اور ہم جراثیم کی ہلاکت کے نئے نئے وسائل سوچنے کے لیے اپنا سارا زور؛ مارغ صرف کرتے رہتے ہیں۔ لیکن کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ طفیلیے (Parasites) اُن کیمیائی مرکبات کا مقابلہ کرنے کے لیے جو ان کے خلاف تیار کیے جائیں اپنی قوت کو بڑھانے کی قدرت رکھتے ہیں اور اس طرح امراض کی چھوت سے مکمل نجات حاصل کرنے کا سوال بہت کچھ غور طلب بن گیا ہے۔

ملیریا کا طفیلی کچھ عرصہ کے بعد کونین کے اثرات کا کامیابی کے ساتھ مقابلہ کرنے لگتا ہے۔ سوزاک کے جراثیم بھی مخالف دواؤں کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنی قوتِ مدافعت کو بڑھاتے ہیں۔ ایسی حالت میں جب کہ ہمارے وہ دشمن جنھیں ہم دن رات تباہ کرنے کی فکر میں رہتے ہیں قوتِ مدافعت کی اہمیت کو محسوس کرتے ہیں۔ حیف ہے کہ ہم اشرف المخلوقات ہو کر اس اہم ترین چیز کو نظرانداز کر دیں۔

علاج کا اصل مقصد حملۂ مرض کے بعد غنیم پر دواؤں کی مدد سے جوابی حملہ کرنا نہیں بلکہ یہ ہونا چاہیے کہ جسم کے قدرتی مورچوں کو مستحکم تر بنا کر دشمن کا حملہ غیر ممکن بنا دیا جائے اور یہ مقصد صرف اسی وقت حاصل ہو سکتا ہے جب ہم صحیح تغذیہ کی اہمیت کو خوب سمجھ لیں۔ غذا سے جسم کو تقویت حاصل ہوتی ہے اور امراض کی چھوت کا مقابلہ کرنے کے لیے اس کی قوت بڑھتی ہے۔ اس حالت میں ہر طبیب کے لیے اساسی تغذیہ کی اہمیت کو سمجھنا بہت ضروری اور بیش قیمت ہے۔ اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ اساسی تغذیہ کیا ہے جو مرض کی چھوت کو انسان سے دور رکھ سکے اور اپنے زوائد کے ساتھ قوتِ مقابلہ کو بڑھا سکے۔

دورانِ مرض میں تغذیہ عام طور پر مریض کے لیے جو غذا تجویز کی جاتی ہے وہ اس کے مرض سے بھی بدتر ہوتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ غذا کے ذریعہ سے طفیلیوں کو نہیں بلکہ خود مریض کو بیمار پڑنے کی سزا دی جا رہی ہے۔ میں آج تک اس "طبی فلسفہ" کو نہ سمجھ سکا اور بار بار اپنے دل سے پوچھتا ہوں کہ بدنصیب مریض کے لیے کیا ایسی کوئی غذا تجویز نہیں کی جا سکتی جو مقابلتاً خوش گوار بھی ہو اور جس سے اس کا مرض بھی بڑھنے نہ پائے۔ ہمارے معالجین کا عام اصول یہ ہے کہ "بخار کو بھوکا مارنا چاہیے"۔ لیکن میرے خیال میں یہ طریقۂ علاج بالکل خلافِ عقل ہے کیونکہ ہمارا جسم کسی بیماری کی چھوت کا کامیاب مقابلہ صرف اسی صورت سے کر سکتا ہے کہ اسے کافی غذا ملے۔ اس میں کوئی شک نہیں بعض شدید مواقع ایسے بھی آتے ہیں جب مریض کو مہلک پیچیدگیوں سے بچانے کے لیے اس کی غذا عارضی طور پر بند کر دی جاتی ہے۔ اعضائے انہضام و اخراج کی بدنظمیوں کی صورت میں غذا کے چند اجزا کا بند کر دیا جانا بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ لیکن ان ہنگامی پیچیدگیوں کے دور ہوتے ہی بغیر کسی تاخیر کے مریض کی معمولی غذا جاری کر دینی چاہیے۔ کیوں کہ غذا بند رہنے سے اس کے پروٹینز صرف ہوتے ہیں اور قوتِ مدافعت بہت کمزور ہو جاتی ہے۔ ٹائی فائڈ کے مریض افاقہ کے زمانے میں جو ہڈیوں کی مالا نظر آتے ہیں، اس پر موجودہ طریقۂ علاج کو شرم و ندامت سے سر جھکا لینا چاہیے۔ اس طرح جو لاغری پیدا کی جاتی ہے اس کا مقصد قوتِ قلب اور عضلاتِ امعاء کو متاثر کرنا ہوتا ہے تاکہ نزف و ثقب (Perforation) کو روکنے میں مدد ملے۔ ان مریضوں کے سفینۂ حیات کو ٹائیفائڈ کی متلاطم لہروں میں غرق ہونے سے بچایا

بردار گیا۔ مگر اس طرح کہ ان کے غدود اور انسجہ بالکل بے کار ہو چکے ہیں۔ میں کہتا ہوں اگر ہمیں مناسب غذاؤں کے چپو سے ان نشتیوں کو ساحل صحت تک کھینے کا سلیقہ ہوتا تو مریض ہڈیوں کی مالا کبھی نہ بنتے۔

متعدی امراض کے سلسلہ میں اعلیٰ حراری (کلورک) غذا کے متعلق مزید تحقیقات کی بہت ضرورت ہے۔

مقابلۂ امراض کے لیے تغذیۂ انسجہ کی ضرورت جس طرح بعض امراض میں مریض کی غذا بند یا کم کر دی جاتی ہے سی طرح بعض حالات ایسے بھی ہیں جب مریض کو مصنوعی امداد سے زیادہ غذا کھلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً ذیابیطس جبکہ س میں متعفن پیچیدگیوں کی صورت پیدا ہو جائے۔ عفونت اس کے مقابلہ کے لیے شدید فاجوی (Phagocytic) کوشش چاہتی ہے۔ لیکن ساختیں اس وقت تک پوری طرح غذا کا قاعدی تحول نہیں کر سکتیں جب تک کہ انھیں کیٹوسس (Ketosis) کے اخراج میں مدد نہ ملتی رہے۔ اور اس مقصد کے لیے مریض کو انسولین استعمال کرائی جاتی ہے۔ جب اس طریقہ سے خلیاتی تحول کا سلسلہ دوبارہ قائم ہو جائے تو عفونت کو بغیر کسی خاص دشواری کے مغلوب کیا جا سکتا ہے۔ اس طریقۂ علاج کا لبِ لباب خلیوں کے فعل کو از سرِ نو بحال کرنا ہے اور اس میں فاجوسی حافت ترغیبی تغذیہ کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو انسولین صرف اسی لیے استعمال کرائی جاتی ہے کہ عمل تحول بیدار ہو اور فاجوسیت جو خون کی سمیت اور فاقہ کشی سے مغلوب ہو رہی تھی، دوبارہ بروئے کار آ جائے۔

بدقسمتی سے بعض اطبا اس حقیقت کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور غلطی سے سمجھتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریض کو خلیوں کے موثر تغذیہ سے نہیں بلکہ براہ راست انسولین کے استعمال سے فائدہ ہوا۔ پیشاب میں محض شکر کی مقدار کم ہو جانے سے مریض کو تسکین نہیں ہوتی بلکہ یہ صورت اس وقت ممکن ہوتی ہے جب مریض اس اساسی غذا کو جو جسم کی قوتِ مقابلہ بڑھانے کے لیے ضروری ہے آسانی سے ہضم کرنے لگے۔ میں اپنے ذاتی تجربات کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ مریض کو چاہے کتنی ہی تیز دوائیں کیوں نہ استعمال کرائی جائیں لیکن اس کا نظام جسمانی مرض کو اس وقت تک مغلوب نہیں کر سکتا جب تک کہ اس کے صحیح تغذیہ کا خیال نہ رکھا جائے۔ ضرورت ہے کہ ماہرینِ طب اس اہم مسئلہ کی جانب فوری توجہ مبذول کریں۔

اساسی تغذیہ اساسی تغذیہ سے میری مراد وہ تغذیہ ہے جس کی انسان کو چوبیس گھنٹے تک اپنے وزن کو اتلاف سے بچانے کے لیے ضرورت ہو۔ یہ غذا کی وہ اقل ترین مقدار ہے جو جسم کو زندہ رکھنے اور اسے خوردبینی جراثیم کے حملوں سے بچانے کے لیے ناگزیر ہے۔ زمانۂ مرض میں بھی جہاں تک ممکن ہو سکے یہ مقدار قائم رکھنی چاہیے اور اگر ہم بعض ناگزیر حالات کی بنا پر مریض کی اساسی غذا کم کرنے پر مجبور بھی ہو جائیں تو ہنگامی پیچیدگیاں رفع ہوتے ہی اسے فوراً جاری کر دینا چاہیے۔ اگر مریض کے صحیح تغذیہ کا خیال نہ رکھا جائے گا تو اسے کسی دوا سے بھی فائدہ نہ ہوگا اور چونکہ وہ بھوکے رہنے کی حالت میں اپنی ساختوں کے ذرائع استعمال کرنے پر مجبور ہوگا اس لیے اس کی قوتِ مدافعت ضعیف تر ہوتی جائے گی اور مرض کی چھوت اسے بآسانی مغلوب کر لے گی۔

ہر شخص کے لیے اساسی غذا کا تعین صحیح طور پر کرنا چاہیے۔ اس کا اندازہ کلوریوں کی اصطلاح میں اقل ترین غذا کی اس انرجی کی قدر و قیمت سے کیا جاتا ہے جس کی انسان کو چوبیس گھنٹوں کے لیے ضرورت ہو اور جس کی وجہ سے اس کے طبعی وزن میں کوئی فرق نہ پڑنے پائے۔ ایک نحیف الجثہ شخص کے مقابلہ میں بھاری جسم کے ایک آدمی کو قدرتی طور پر زیادہ غذا کی ضرورت ہوگی اسی طرح جو شخص کسی بیماری کے حملہ سے سوکھ گیا ہو اس کا موجودہ وزن طبعی وزن سے لازمی طور پر بہت کم ہوگا۔ اس حالت میں اساسی تغذیہ کا تخمینہ کرتے وقت ہمیں حملۂ مرض سے پہلے کے صحیح وزن کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ ایک شخص جس کا وزن حالتِ صحت میں ۱۲۵ پونڈ تھا ممکن ہے کہ بیماری سے گھل کر اسی یا نوے پونڈ وزن رہ گیا ہو۔ اس کے لیے اساسی غذا کا تخمینہ موجودہ اسی یا نوے پونڈ سے نہیں بلکہ اصلی وزن یعنی ۱۲۵ پونڈ سے کیا جائے گا اور اسے دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں ۱۵۰۰ = ۱۲ × ۱۲۵ کلوریوں کی ضرورت ہوگی۔ (تجربات سے ایک پونڈ وزن کے لیے ۱۲ کلوریاں کافی ہوتی ہیں۔)

امراض میں تغذیہ مرض کے تین حالات ہیں۔

(۱) حاد (اکیوٹ)۔ (۲) مزمن (کرونک)، اور (۳) زمانۂ افاقہ۔

(۱) **امراضِ حاد**۔ مثلاً بخار وغیرہ میں سمیتِ خون سے عمل استحالہ کچھ عرصہ کے لیے معطل یا مختل ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ، انجذاب اور اخراج کے افعال بھی صحیح حالت پر قائم نہیں رہتے۔ ہاضم رطوبتوں کی کمی، بیماری کی چھوت سے سمیت کی افزائش

اور غیر ہضم شدہ اجزاءِ غذا کے سڑنے سے اس بات کا اندیشہ رہتا ہے کہ معمولی غذا سے اعضائے انہضام میں کہیں التہابی کیفیت پیدا نہ ہو جائے۔ ساتھ ہی چوں کہ فعل اخراج بھی درست نہیں رہتا ہے۔ اس لیے مریض کی قوتِ مدافعت کو بڑھانے کے لیے اس قسم کی سیال غذائیں دی جائیں جو بآسانی جزوِ بدن ہو جائیں اور اعضائے ہاضمہ پر زیادہ بار نہ پڑے۔ ایک یا دو پائنٹ پانی میں آٹھ اونس تک گلوکوز ایک سنترے کا رس ملا کر مریض کو دن بھر میں پلا دینا بہت مفید ہے۔ سمیاتِ خون کو بے اثر کرنے کے لیے کھٹے مشروبات قلویہ (Alkaline Drinks) پلانے چاہییں۔ آش جو اور کونجی (Conjee Water) کا استعمال بھی فوائد سے خالی نہیں۔ بہت سے مریض شدید بخار کی حالت میں دودھ ہضم نہیں کر سکتے۔ لہٰذا مناسب یہی ہے کہ دودھ کو سیال ہونے کے باوجود ٹھوس غذاؤں کی فہرست میں شامل سمجھا جائے۔ اگر مریض پر بے ہوشی طاری ہو اور وہ منہ سے غذا نہ کھا سکے تو اس کی قوتِ مدافعت کو برقرار رکھنے کے لیے مقعد یا کسی شریان کے ذریعے گلوکوز مریض کے جسم میں داخل کرنا چاہیے۔

امراضِ حادہ میں اساسی تغذیہ کے باوجود مریض کسی نہ کسی قدر لاغر ضرور ہوتا ہے۔ کیوں کہ ہم نے بطور مثال جس مریض کا اصلی طبعی وزن ۱۲۵ پونڈ متصور کیا ہے اسے ڈیڑھ ہزار کلوریوں کی ضرورت ہوگی۔ لیکن اگر اسے دن رات میں آٹھ اونس گلوکوز پلا دیا جائے تو صرف نو سو کلوریاں حاصل ہوں گی (ایک اونس گلوکوز کی ارزی ۱۱۶ء۲ کلوریوں کے قریب ہوتی ہے) اور آش جو وغیرہ کے استعمال سے چند کلوریوں کا اور اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ لہٰذا مریض کو غیر ضروری کمزوری سے بچانے کے لیے اس بات کا ہمیشہ لحاظ رکھنا چاہیے کہ امراض کی شدت کم ہوتے ہی اس کی خوراک میں اضافہ کر دیا جائے۔

(۲) **امراضِ مزمن**:- ان امراض میں غذا کا سوال بہت ہی احتیاط طلب ہے۔ اگر ہماری بے احتیاطی سے ہاضمہ انجذاب یا اخراج کے کسی عضو میں کوئی سخت نقصان پہنچ جائے تو اس کی تلافی تمام عمر نہیں ہو سکتی۔ ان میں غذا کا تعین علاماتِ مرض کے پیشِ نظر کرنا چاہیے۔

(۳) **زمانۂ افاقہ**:- اس زمانہ میں سب سے زیادہ ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ جسم کے ضائع شدہ پروٹینوں کو پوری احتیاط کے ساتھ از سرِ نو فراہم کیا جائے کیوں کہ امراضِ حادہ میں اساسی غذا کی پوری پابندی کے باوجود جسم میں پروٹینوں کے ذخیرہ کی کافی مقدار تلف ہو جاتی ہے۔ زمانۂ افاقہ میں مریض کے لیے انڈے، مچھلی، دودھ اور گوشت کا استعمال زیادہ مفید ہے۔ کیونکہ ان کے پروٹین حیاتی اعتبار سے عمدہ اور مقابلتاً زود ہضم ہوتے ہیں۔ اگر ایک شخص کو زمانہ صحت میں روزانہ ستر گرام پروٹینوں کی ضرورت ہوتی ہو تو زمانۂ افاقہ میں اسے ۱۰۰ گرام تک پروٹینز دینے چاہییں بشرطیکہ وہ آسانی سے ہضم کر سکے۔ اس کے لیے محض آش جو کا استعمال کافی نہیں ہے۔

جو لوگ حملۂ مرض کے رفع ہوتے ہی کام کاج شروع کر دیتے ہیں ان کے لیے بھی غذا کا سوال خاص طور پر غور طلب ہے، جو لوگ زیادہ تر بیٹھ کر کام کرتے ہیں ان کے لیے وزنِ طبعی کے اعتبار سے فی پونڈ سولہ کلوریاں کافی ہوتی ہیں۔ لیکن جو لوگ جسمانی مشقت کرتے ہوں ان کے لیے فی پونڈ ۲۰ کلوریوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

قیامِ صحت کے لیے معیاری غذا اگر نظرِ غور سے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ صحت کے خراب ہونے کا راز غذا کی بے احتیاطی کثرت یا قلت میں پوشیدہ ہے۔ اگر کوئی شخص غذا ضرورت سے زیادہ کھائے تو اعضا کو اپنی قوتِ برداشت سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ قلتِ غذا کی صورت میں انسجہ نشو و نما سے محروم رہتے ہیں۔ اس طرح جسم کی قوتِ مقابلہ کمزور ہو جاتی ہے۔ مختلف امراض کے لیے حملہ کا دروازہ کھل جاتا ہے۔ ہمیں یہ قاعدہ کلیہ پیشِ نظر رکھنا چاہیے کہ تغذیہ کی کثرت زہر ہے اور قلت بیماریوں کی چھوت کے لیے صلائے عام۔ جس طرح بیماری کی حالت میں پوری احتیاط کے ساتھ اساسی غذا کے انتخاب کی ضرورت ہے، اسی طرح زمانۂ صحت میں متعدی امراض کے حملوں سے بچنے کے لیے ہماری غذا متوازن ہونی چاہیے۔

میرے خیال میں صحت کو برقرار رکھنے کے لیے متوازن اور معیاری غذا وہ ہے جس میں پروٹینز، چربی، کاربوہائیڈریٹس، کیلسیم، لوہا اور فاسفورس وغیرہ معدنی نمکیات اور حیاتین اے، بی، سی، ڈی اور ای مناسب مقدار میں شامل ہوں۔ جو غذا مندرجہ بالا اجزا میں کسی جزو سے محروم ہو اُسے معیاری نہیں کہا جا سکتا اور نہ یہ اُمید کی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص اس قسم کی غیر مکمل غذا کھا کر اپنے جسم کو امراض کا حملہ روکنے کے قابل بنا سکے گا۔ ضرورت ہے کہ ماہرینِ طب لکیر کے فقیر بنے رہنے کے بجائے اپنے پرانے نظریے

کو نئے تجربات کی کسوٹی پر پرکھیں۔ علم تغذیہ کے نئے انکشافات نے تاریخ طب میں ایک نئے باب کا اضافہ کردیا ہے اور دواؤں کے ذریعہ سے امراض کو دور کرنے کے پرانے مسلک پر کاربند رہنے کے بجائے اس حقیقت پر غور کرنا بھی ہمارا فرض ہے کہ صحیح تغذیہ کے ذریعہ سے انسان کو حملۂ مرض سے کس طرح محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

ذیل میں غذاؤں کے متعلق دو نقشے درج کیے جاتے ہیں جو ناظرین کے لیے مفید ہوں گے۔ پہلا نقشہ متوازن غذا کا ہے جس کے مطالعہ سے یہ معلوم ہوگا کہ ایک ایسے شخص کی صحت کو برقرار رکھنے اور قوتِ مدافعت کو بڑھانے کے لیے جس کا وزن ۱۴۰ پونڈ ہو اور جو معتدل درجہ کا کام کرتا ہے۔ غذا میں کن کن چیزوں کی کس مقدار میں ضرورت ہوگی۔

دوسرے نقشے میں بیمار اور کمزور اشخاص کے لیے بعض غذاؤں کی حراری قدر و قیمت درج کی گئی ہے:-

نقشہ ۱

اجزائے غذا	مقدار وزن یا یونٹ کے حساب سے
پروٹینز	۷۰ گرام
چربی	۵۰ گرام
کاربوہائیڈریٹس	۴۰۰ گرام
کیلسیم	۰ر۷ گرام
فاسفورس	۱ر۰ گرام
لوہا	۲۰ میلی گرام
وٹامن اے	
وٹامن بی	
وٹامن سی	
وٹامن ڈی	
وٹامن ای	

نقشہ ۲

نام غذا	کلورک ویلو فی اونس	نام غذا	کلورک ویلو فی اونس
گائے کا دودھ	تقریباً ۲۰	روئی	۷۶
پرندوں کا گوشت	۶۵	مکھن	۲۲۰
دہی	۱۷	ناریل	۱۹۰
شکر	۱۱۶	سنترہ	۱۵
چاول	۱۰۵	جو کا آٹا	۱۰۲
اوٹ میل	۱۱۶	خشک مٹر	۱۰۳
ساگو	۹۶		
گیہوں کا آٹا	۱۰۵		
مٹن	۵۵		
انڈے	۴۸		
مچھلی	۳۰		

بقیہ مضمون صفحہ ۱۸

اور ورید میں انجکشن کریں۔ وریدی انجکشن کے متعلق تجربات اور نکات تفصیل کے ساتھ "نقل الدم" کے مضمون میں بیان کردیے ہیں (ہمدرد صحت فروری سنہ ۱۹۴۳ء) اگر ورید خوب ظاہر نہیں ہوتی ہے تو جلد پر نشتر سے شگاف لگا کر ورید کو بغیر زخمی کیے ظاہر کریں۔ شگاف ایک انچ سے زیادہ نہ ہونا چاہیے۔ ظاہر شدہ ورید پر زیریں طرف ریشم کا دھاگا کس کر باندھیں اور بالائی دھاگا بہت ڈھیلا اور اوپر کی طرف کھنچا ہوا رکھیں۔ ان دونوں دھاگوں کے درمیان ایک عمدہ قینچی سے ورید کی نصف دیوارت مؤرب شکل میں کاٹ دیں اور کینولا (یہ کینولا پہلے ہی ربر کی ٹیوب سے لگا دینا چاہیے اس ربر ٹیوب کا تعلق اس شیشے کے ظرف سے ہوگا جس میں سیال پہلے سے بھرا ہوا ہو) کو ورید میں اوپر کی طرف داخل کریں۔ اس کا پورا خیال رکھیں کہ ہوا ورید میں قطعی داخل نہ ہو اس کا انتظام یہ ہو کہ سیال نمکین کو مذکورہ ٹیوب اور کینولا میں سے تھوڑا گزار دیں تاکہ ٹیوب اور کینولا کے اندر کی ہوا باہر خارج ہوجائے اس کے بعد ٹیوب پر کلیمپ لگا دیں۔ کینولا کو ورید میں داخل کرنے کے بعد ڈھیلا دھاگا کینولا کے اوپر باندھیں تاکہ پھسل نہ سکے۔ سیال نمکین کو آہستہ آہستہ ورید میں گزرنے دیں جس کی رفتار ۵ سے ۱۰ منٹ میں ایک پائنٹ ہونی چاہیے۔ سیال ورید میں داخل کرنے سے پہلے بازو کی بندش علیحدہ کردیں۔ سیال نمکین کا احتقان بکرر بے تکلف کیا جاسکتا ہے۔ یہاں تک کہ انحلال عظیم کی علامتیں رفع ہوجائیں۔ اگر دوران عمل میں مندرجہ ذیل شکایات ظاہر ہوں تو وریدی احتقان ترک کرکے زیر جلد کریں۔ کھانسی، ذات الریہ قصبی یا فصیصی، تہیج ریہ، سخت دردِ سر، مقام قلب یا پھیپھڑوں میں کسی قسم کی بے چینی اور خلش۔ نوٹ:- اگر باوجود مذکورہ بالا غیر مناسب حالات کے احتقان وریدی ضرورت ناگزیر ہو تو پہلے ایٹروپین زیر جلد احتقان (انجکشن) کریں +

امراضِ قلب

۷

ازجناب ڈاکٹر عبدالحمید چغتائی صاحب لاہور

قلب کے عارضی امراض

استقامِ قلب میں بہت سی کیفیات ایسی بھی ہیں جنھیں مرض نہیں کہا جاسکتا۔ ان عارضی علامات کو اصطلاح میں Symptom Complex کہتے ہیں۔ ان کا ظہور کسی عضوی نقص یا خرابی کے بغیر ہونے لگتا ہے، جس کی وجہ سے مریض کو بہت پریشانی ہوتی ہے۔ ان میں سے بعض کیفیات تو ایسی ہیں جنھیں صرف مریض ہی محسوس کرتا ہے، اور طبیب کو مریض کے بیان پر اعتبار کرنا پڑتا ہے۔ لیکن بعض علامات ایسی بھی ہوتی ہیں جن کو طبیب بھی معلوم کر سکتا ہے۔ بہر حال ان عارضی کیفیات کے پس پردہ کوئی نہ کوئی مرض ضرور ہوتا ہے جس کی شرکت سے یہ علامات ظاہر ہوتی ہیں، اس لیے طبیب کا فرض ہے کہ وہ اصل سبب کو معلوم کرنے کی کوشش کرے۔ مثلاً بعض مریض کسی عصبی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں، بعض کے غدد غیر قناتی کے افرازات کا تناسب و توازن درست نہیں ہوتا، بعض کے عضلۂ قلب میں کوئی نقص موجود ہوتا ہے جو معلوم نہیں ہو سکتا، بعض کسی دوا یا مرض کے تسمم میں مبتلا ہوتے ہیں مثلاً تمباکو نوشی اور شراب نوشی کی وجہ سے تسمم یا کسی حاد یا کسی متعدی مرض کا تسمم وغیرہ۔ غرض تشخیص مرض میں ان سب امور کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔

حرکتِ قلب کا احساس حالتِ صحت میں ہم قلب کی حرکت کو محسوس نہیں کرتے لیکن جب کوئی شخص کسی وجہ سے کمزور ہو یا زیادہ محنت و مشقت کی وجہ سے اس کے اعصاب تھکے ماندے ہوں تو اسے حرکتِ قلب کا احساس ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں سوائے اس احساس کے اور کوئی تکلیف موجود نہیں ہوتی۔ حرکتِ قلب میں بھی کوئی غیر طبعی بات نہیں پائی جاتی۔ بلکہ قلب کی حالت طبعی اور درست معلوم ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو حرکتِ قلب کا احساس لیٹنے سے زیادہ ہوا کرتا ہے۔ اس کے اسباب میں عصبی تھکن، کمزوری اور فقر الدم وغیرہ امور شامل ہیں اور عموماً اس کا سبب کسی عضوی مرض کی مشارکت ہوتا ہے۔

دردِ دل یہ درد عموماً شراسیف یا مقامِ قلب پر ہوتا ہے اور اکثر قلب کی نوک سے شروع ہوا کرتا ہے۔ اس درد کو وجع اورطی اور ورم اورطی اور وجع القلب صادق اور انوریسما سے مشخص کرنا ضروری ہے۔ اورطی کا درد عموماً عظم القص (سینہ کی ہڈی) کے اوپر محسوس ہوتا ہے اور بازو کی طرف پھیلتا ہے۔

بہر حال درد کے مقام کو صحیح طور پر معلوم کرنا ضروری ہے اور یہ بھی معلوم کرنا چاہیے کہ یہ درد درزش، افعال نفسانیہ (خوف وہراس غصہ وغم وغیرہ) سے پیدا ہوا ہے یا ان امور کا اس میں کوئی دخل نہیں۔

دردِ دل کے اسباب میں ورم عضلۂ قلب، اتساع قلب، ورم غلاف قلب، صمامات قلب کے امراض، اورطی کے امراض، سمیات کا استعمال مثلاً تمباکو نوشی وغیرہ۔ وجع القلب، سوءِ ہضم اور اتساعِ معدہ وغیرہ کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے۔

دردِ قلب کی تکلیف ایسی عورتوں میں بھی پائی جاتی ہے جنھیں ایام یاس کی ابتدا ہو اور ان عورتوں میں یہ علامت خاص کر زیادہ پائی جاتی ہے جو عصبی کمزوری میں مبتلا ہوں۔

اس درد کی نوعیت دو قسم کی ہوتی ہے:۔ (۱) درد متواتر اور دھیما دھیما رہتا ہے۔ (۲) یہ درد شدید ہوتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے گویا کسی نے برچھا مار دیا ہے لیکن اس کی مدت کم ہوتی ہے۔

اعراضِ نفسانیہ اس درد کا سب سے بڑا سبب ہیں اور یہی اس کے اسباب واصلہ میں بھی شامل ہیں۔

بعض مریضوں کو قلب کی نوک پر ایک عجیب و غریب گدگدی کا احساس ہوتا ہے اسے اصطلاح میں وجع القلب

کاذب کہتے ہیں۔

اس مرض کا دورہ کبھی رات کو ہوتا ہے جب کہ مریض آرام کی نیند سو رہا ہو اور کبھی دن کو۔ عورتوں کو مردوں کی نسبت یہ مرض زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن اس تکلیف کے ساتھ دل یا اور طرح میں کوئی عضوی تکلیف نہیں پائی جاتی۔

مردوں کا دورہ ایک گھنٹے یا اس سے زیادہ رہتا ہے اور اس کے ساتھ کبھی وجع القلب حقیقی بھی شامل ہوتا ہے۔

مرض کی تشخیص مریض کے بیان سے کی جاتی ہے اور تکلیف کی شدت یا خفت کا اندازہ مریض کی حالت سے ہو سکتا ہے۔ اس مرض کے اصل اسباب کو بہت تجسس کے ساتھ معلوم کرنا چاہیے اور مریض کے نظامِ عصبی پر پورا پورا غور کرنا چاہیے۔ اگر پورے غور سے کام لیا جائے تو اس درد کی وجہ ہمیشہ مشارکی معلوم ہوتی ہے۔

اس مرض کا علاج درست تشخیص پر منحصر ہے۔ عصبی مزاج مریضوں میں اصل وجہ کو معلوم کر کے اس کا ازالہ کریں۔ برومائیڈ کا استعمال مفید ہے۔ اس سے مریض کی عام صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ بعض ماہرین اسی کے ساتھ تھوڑا اسپرٹ ایمونیا ایرومیٹک بھی شامل کر دیتے ہیں۔

ہیجانِ قلب یہ کوئی خاص مرض نہیں بلکہ چند علامات کا ایک مجموعہ ہے جس میں سانس کی تنگی اور تھکن کا احساس ہوتا ہے اور اعصاب حرکت میں کچھ نقص آجاتا ہے۔ یہ مرض فوجیوں، ساہوکاروں کو اکثر ہوتا ہے۔ بچوں، بوڑھوں اور عورتوں اور مردوں ہر ایک کو لاحق ہو سکتا ہے۔ ایسے مریض عموماً بدنی اور جسمانی لحاظ سے کچھ کمزور ہوتے ہیں اور زیادہ مشقت کا کام نہیں کر سکتے۔ اس کے اسباب میں نقرس اور وجع المفاصل ورم لوزتین، انفلوئنزا اور آتشک وغیرہ کی سمیت خاص اہمیت رکھتی ہے۔ کبھی غدۂ درقیہ کے افرازات کی زیادتی سے یہ مرض عارض ہو جاتا ہے اور کبھی نظامِ عصبی کی خرابی اس کا باعث ہوتی ہے۔ بعض مریض کمزور اور نحیف ہوتے ہیں اور ان کے احشا میں ڈھیلا پن پایا جاتا ہے چنانچہ بعض کا قلب اپنی جگہ سے نیچے لٹک جاتا ہے۔ بعض کی انتڑیاں ڈھلک جاتی ہیں۔ یہ مرض بدنی قوت سے زیادہ محنت و مشقت کا کام کرنے سے بھی عارض ہو جاتا ہے۔

علامات سانس میں تنگی پائی جاتی ہے جو محنت و مشقت نیز دوڑ دھوپ سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مریض کو بہت زیادہ تھکن کمزوری اور رعشہ سا عارض رہتا ہے۔ مقام قلب اور بائیں پسلیوں کے کناروں پر درد ہوتا ہے جو ورزش کرنے سے بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح مریض کو اعراض نفسانیہ سے دھڑکن شروع ہو جاتی ہے اور شدید صورتوں میں غشی بھی آجاتی ہے حرکت کرنے سے مریض کو سدر و دوار عارض ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کبھی مریض کے ہاتھ اور پاؤں نیلے ہو جاتے ہیں اور کبھی پسینہ بکثرت آنے لگتا ہے۔ بعض مریضوں پر شری کا حملہ ہو جاتا ہے۔

ایسے مریضوں کا مزاج عموماً عصبی ہوتا ہے۔ تھوڑی محنت سے بھی نبض کی حرکات بڑھ جاتی ہیں، لیکن عضلۂ قلب میں کوئی نقص موجود نہیں ہوتا۔

علاج اصل اسباب کو معلوم کر کے ان کے ازالہ کی کوشش کریں۔ مریض کا حوصلہ اور ہمت بڑھائیں اور اس کے طرزِ زندگی اور بود و باش کا جائزہ لیں اور عام صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ مریض کو ہر روز غسل دیں اور قوانین حفظانِ صحت کی پابندی کرائیں۔

اس مرض میں مقویاتِ قلب کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ عام کمزوری کو دور کرنے کے لیے مقویات استعمال کرائیں۔

(باقی)

سیال نمکین

مختلف امراض میں اس کی ضرورت و اہمیت اور طریقہ ہائے استعمال

از جناب حکیم و حافظ محمد قسیم الدین صاحب صدیقی "فاضل الطب والجراحت" کھاتولی

بعض نازک اور خطرناک حالات میں سیال نمکین (سیلائن سولیوشن) کے استعمال سے بہترین منافع اور خاطر خواہ نتائج حاصل کیے جاتے ہیں۔ چنانچہ ہیضہ کے مریض میں جب کہ نبضیں ساقط ہو رہی ہوں، جسم سرد ہو گیا ہو، تنفس میں سستی آگئی ہو اور آنکھیں بے رونق ہو چکی ہوں اور غفلت اور رحلت کے سامان نظر آرہے ہوں، سیال نمکین آب حیات بن کر داخل جسم ہوتا ہے۔ سیال نمکین کے فوائد یعنی خون کو رقیق کرنا اور خون کا دباؤ بڑھا دینا تو بہت عرصہ پیشتر ہی سے معلوم تھے اور اس کا استعمال بذریعہ معاء مستقیم یا زیر جلد کیا جاتا تھا، لیکن نتائج حوصلہ افزا اور شاندار نہ تھے۔ نسبت اموات قریباً ۷۰ فی صدی تھی۔ اُن دنوں سیال نمکین معتدل (آب مقطر ایک پائنٹ، اور ۹۰ گرین نمک طعام) استعمال کرتے تھے۔ ڈاکٹر راجرس نے معلوم کیا کہ یہ طریقہ قطعی غیر تسلی بخش ہے اور بتلایا کہ اگر سیال نمکین قوی (۱۲۰ گرین نمک طعام اور ایک پائنٹ آب مقطر) استعمال کیا جائے تو بہترین فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف نے سیال نمکین قوی کا استعمال سنہ ۱۹۰۸ء سے شروع کیا۔ اس سے قبل سیال نمکین کا استعمال براہ معاء مستقیم اور زیر جلد ہوتا تھا اس زمانہ میں شرح اموات ۵۹ فی صدی تھی۔ سنہ ۱۹۰۶ء میں سیال نمکین معتدل بذریعہ ورید دیا جاتا رہا نتیجۃً شرح اموات گھٹ کر ۵۱٫۹ فی صدی رہ گئی۔ سنہ ۱۹۰۷ء میں وہی پُرانا طریقہ (یعنی سیال نمکین کا براہ مستقیم یا زیر جلد استعمال کرنا) اختیار کیا گیا۔ اس کے نتیجہ میں نسبت اموات پھر بڑھ کر ۵۶٫۵ فی صدی ہو گئی۔ سنہ ۱۹۰۸ء میں ڈاکٹر راجرس نے سیال نمکین قوی کا استعمال کیا اور شرح اموات گھٹ کر ۳۲٫۶ فی صدی تک پہنچ گئی۔ اس کے بعد ڈاکٹر موصوف کے وسیع اور قابل قدر تجربات کے نتائج میں نسبت اموات نمایاں اور حیرت ناک صورت میں کم ہو گئی اور ۲۳٫۳ فی صدی رہ گئی۔ سنہ ۱۹۲۳ء میں راجرس کے اس طریق علاج میں مزید اصلاحات کر دی گئی ہیں۔ ذیل میں جدید اور ترقی یافتہ دستور العمل پیش کیا جاتا ہے۔ یہ طریق عمل عالمگیر شہرت کا مالک ہے۔ دنیا کے ہر متمدن حصہ میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جا رہا ہے۔ ہیضہ کے علاوہ سخت قسم کے اسہال، بچوں کے اسہال صیفی (سمر ڈائریا)، شدید قسم کی پیچش (بیسیلری ڈسنٹری) اجریان خون بعد وضع حمل اور جریان خون ضربی یا حربی جیسا کہ عموماً میدان جنگ میں سپاہیوں کے زخمی ہو جانے کی صورت میں ہوا کرتا ہے، ان سب صورتوں میں سیال نمکین بے بدل چیز ہے۔ ہیضہ کے درجۂ سقوط میں خواہ کتنے ہی اعلیٰ اور معتبر مقویات، محرکات، مفرحات اور تریاقات مریض کو استعمال کرائے جائیں، اگر سیال نمکین کا استعمال نہیں کیا گیا ہے تو مریض ایک اہم اور خاص طبی خدمت سے یقیناً محروم ہے۔ مریض کے جسم سے مائیت خون خارج ہو کر جو خون میں غلظت پیدا ہو جاتی ہے اور دوران خون سست ہو جاتا ہے اور نقاہت اور غفلت طاری ہو جاتی ہے اس کی اصلاح اور تدارک صرف سیال نمکین ہی کر سکتا ہے اور یہی اصل علاج ہے۔ باقی تدابیر اور تجاویز علاج میں معاون کی حیثیت رکھتی ہیں۔

بعض نادان لوگ ہیضہ کے مریض کو پانی پینے سے بھی منع کر دیتے ہیں یہ ایک زبردست غلطی ہے بلکہ حکمت اور دانائی کے پردے میں اعلیٰ درجہ کی سفاکی اور جلادی ہے۔ ضرورت ہے کہ موقع کی نزاکت کو سمجھا جائے اور اپنے فیصلوں کی صحت کا اطمینان کیا جائے۔ ذیل میں پہلے ہم سیال نمکین کے نسخہ جات لکھتے ہیں:-

سیال نمکین معتدل (نورمل سیلائن سولیوشن) سوڈیم کلورائیڈ ۹۰ گرین، آب مقطر ایک پائنٹ۔

سیال نمکین معتدل مع سوڈا بائیکارب۔ سوڈیم کلورائیڈ ۹۰ گرین، سوڈا بائی کارب ۶۰ گرین، آب مقطر ایک پائنٹ

سیال نمکین قوی (ہائپرٹانک سیلائن سولیوشن) سوڈیم کلورائیڈ ۱۲۰ گرین، کیلسیم کلورائیڈ ۲ گرین، آب مقطر ایک پائنٹ

سفوف نمکین (از فارماکوپیا کنگ جارج ہاسپٹل لکھنؤ)

(۱) سوڈیم کلورائیڈ ۹۰ گرین، پوٹاسیم کلورائیڈ ۲ گرین، کیلسیم کلورائیڈ ۲ گرین، سوڈا بائی کاربونیٹ ۱ گرین، ڈکسٹروز ۵ گرین۔ ایسی ایک مقدار ایک پائنٹ آب مقطر میں حل کرنے سے سیال نمکین معتدل تیار ہوتا ہے اور ایسی دو چند مقدار ایک پائنٹ آب مقطر میں حل کرنے سے سیال نمکین قوی تیار ہو جاتا ہے۔ نخامین (پچوٹیٹرین) ۵ ر.سی.سی اس سیال میں شامل کرکے خون کو دباؤ اور تقویت قلب میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

(۲) (از ڈاکٹر ڈیوڈ مچل میکڈونالڈ)

سوڈیم کلورائیڈ ۲ ڈرام، پوٹاسیم کلورائیڈ ۶ گرین، کیلسیم کلورائیڈ ۴ گرین، آب مقطر ایک پائنٹ۔

یہ سیال بذریعہ ورید استعمال کیا جاتا ہے جس کی رفتار ۴ اوقیہ (اونس) فی منٹ ہونی چاہیے۔

ہائپرٹانک ٹیبلیٹ (راجرس) (ساختہ پارک ڈیوس اینڈ کمپنی)

سوڈیم کلورائیڈ ۳۰ گرین، کیلسیم کلورائیڈ ایک گرین۔

چار ٹکیاں ایک پائنٹ آب مقطر میں حل کرنے سے سیال نمکین قوی تیار ہو جاتا ہے اور ۳ ٹکیاں ایک پائنٹ آب مقطر میں حل کرنے سے سیال نمکین معتدل بنتا ہے۔

سولائیڈ سوڈیم کلورائیڈ ۴۰ گرین۔ ساختہ بروز ویلکم اینڈ کمپنی۔

دو گولیاں ایک پائنٹ آب مقطر میں حل کرنے سے سیال نمکین تیار ہو جاتا ہے۔ اس کمپنی کی بنی ہوئی اسّی گرین کی گولیاں بھی آتی ہیں۔ ایک پائنٹ آب مقطر کے لیے ایک کافی ہوتی ہے۔

سولائیڈ سیلائن کمپاؤنڈ (بروز ویلکم اینڈ کمپنی)

کیلسیم کلورائیڈ ½ گرین، پوٹاس کلورائیڈ ½ گرین، سوڈیم کلورائیڈ ۳۱ ½ گرین، سوڈا بائی کاربونیٹ ½ گرین، ڈکسٹروز ½ ۳ گرین۔ دو گولیاں ۱۶ اوقیہ آب مقطر میں حل کریں۔ ان گولیوں کے اجزائے ترکیبی مذکورہ سفوف نمکین کے مطابق ہیں۔

سیال نمکین معتدل (ساختہ بنگال کیمیکل کلکتہ و بمبئی)

اس کی مختلف مقداریں کانچ کی نلکیوں میں بند دستیاب ہوتی ہیں مثلاً ۵ سی.سی، ۱۰ سی.سی اور ۲۰ سی.سی۔

سیال نمکین قوی (راجرس) (بنگال کیمیکل کلکتہ و بمبئی)

سوڈیم کلورائیڈ ۳۰ گرین، کیلسیم کلورائیڈ ۱ گرین، آب مقطر ۲۵ سی.سی۔

یہ شیشے کی نلکیوں میں تیار ملتا ہے۔ پچکاری بھر کر ورید میں داخل کریں۔

آب مقطر دو آتشہ یا سہ آتشہ: یہ بھی تیار شدہ شیشے کی نلکیوں میں بند مختلف مقداروں میں ملتا ہے۔ مثلاً ۲ سی.سی، ۲ ½ سی.سی، ۵ سی.سی، ۱۰ سی.سی، ۱۵ سی.سی، ۲۰ سی.سی۔ اگر تیار شدہ گولیوں یا ٹکیوں سے سیال نمکین بنانا ہے تو سہولت کے لیے آب مقطر بھی تیار شدہ بافراط مل سکتا ہے۔

سیّال نمکین استعمال کرنے کے مختلف طریقے

(۱) **احتقان مستقیمی** اس مقصد کے لیے جو آلہ مخصوص ہے اس میں شیشے کی ایک صراحی نما بوتل ہوتی ہے، جس پر ناپ کے نشانات ہوتے ہیں، ربر کی نلکی ہوتی ہے۔ نیز ایک مقیاس الحرارت، ایک اسٹینڈ اور ایک کلیمپ بھی ہوتا ہے تاکہ سیال کی روانی کو قاعدہ میں رکھا جا سکے۔ اس عمل میں مریض کو سہارا دے کر بٹھا دیا جاتا ہے یا قدرے نشست کی وضع میں رکھا جاتا ہے (فولر پوزیشن)۔ ۲۰ اوقیہ (اونس) سیال نمکین (جس کا درجۂ حرارت معاء مستقیم کے درجۂ حرارت سے ذرا کم ہو) براہ معاء مستقیم داخل کرتے ہیں جس کی رفتار ایک گھنٹے میں ایک پائنٹ ہوتی ہے۔ اس عمل سے مریض ارتخاء عظیم (کولیپس) کے خطرات سے بہت کچھ محفوظ ہو جاتا ہے۔ پانی کا دباؤ ۴۰۰۶ انچ سے زیادہ نہ ہونا چاہیے۔ اگر خون کا دباؤ ۷۰ سے کم ہے تو یہ طریقہ بہتر نہیں ہے، کیونکہ انجذاب بہت کم ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں احتقان وریدی کریں۔ احتقان مستقیمی اگرچہ جوانوں میں بھی کیا جاتا ہے مگر بچوں میں

زیادہ کارآمد ہے۔ اگرچہ بعض بچوں میں بہ نسبت جوانوں کے کم ہوتا ہے۔ لگا ہے سیال نمکین معتدل کے ساتھ ایک اونس گلوکوز بھی شامل کر دیا جاتا ہے۔ کبھی اس عمل کے تکرار کی ضرورت بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پیشاب خارج ہونے لگے۔ سیال کو نلکی سے قطرہ قطرہ ٹپکنا چاہیے۔ جس کی رفتار ایک پائنٹ قریباً ایک بلکہ ڈیڑھ گھنٹے میں ہونی چاہیے۔ سیال کو مقعد سے باہر نہیں ٹپکنا چاہیے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو سیال کی روانی غالباً بہت تیزی سے ہو رہی ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ سیال جو شیشہ میں بھرا ہوا ہے اس کا درجہ حرارت معا مستقیم تک پہنچنے میں بدستور نہیں رہتا ہے کیوں کہ سیال کی روانی اور ربڑ کی نلکی کی لمبائی کے لحاظ سے اور جب کہ سیال کا بہاؤ ایک پائنٹ یا ایک ڈیڑھ گھنٹے کی رفتار پر ہو رہا ہو سیال کی حرارت بہت کم ہو جائے گی۔ لہٰذا یہ ضروری ہے کہ سیال جو شیشے میں موجود ہو اس کا درجۂ حرارت تجربہ کر کے نہایت موزوں رکھا جائے تاکہ یہ سیال جب معا مستقیم میں داخل ہو تو جسمانی درجۂ حرارت کے برابر ہو۔ اگر سیال مذکور پہلے ہی جسمانی درجۂ حرارت کے مساوی ہو تو معا مستقیم تک پہنچنے میں اس کی حرارت بہت کم ہو جائے گی۔ لہٰذا سیالِ نمکین کا درجۂ حرارت شیشے میں قریباً ۱۴۰ ف ہونا چاہیے تب یہ سیال آہستہ آہستہ چل کر اور ربڑ کی نلکی کی مسافت طے کرنے کے بعد معا مستقیم میں ۹۸ ف پر داخل ہوگا۔

احتقانِ مستقیمی کے لیے ایک آلہ "تھرموفلاسک" آتا ہے اس کا استعمال آسان ہے۔ اس کے ساتھ سیال نمکین کے درجۂ حرارت کو قائم رکھنے کی طرف بہت کم توجہ اور محنت درکار ہوتی ہے۔ یہ نہایت مختصر اور سفر میں خاص طور پر کارآمد ہے۔

(۲) احتقان زیرِ جلد یہ طریقۂ عمل ایسے مواقع پر زیادہ مناسب ہے جہاں فوری اثر ضروری نہ ہو بالخصوص بچوں میں جن کی رگیں بذریعہ عملیہ معلوم کرنا زیادہ آسان نہیں ہے۔ اس طریقہ سے جو نتائج حاصل ہوتے ہیں وہ مقابلتاً کم اطمینان بخش ہوتے ہیں کیوں کہ انجذاب بہت سست ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے سیال نمکین کی کثیر مقدار زیرِ جلد داخل نہیں کی جاتی۔ صرف ایک سے ڈیڑھ پائنٹ داخل کرنی چاہیے اور احتقان زیرِ جلد ڈھیلی ساخت میں کرنا چاہیے۔ مثلاً زیرِ شانہ، زیرِ پستان، زیرِ بغل یا کنج ران وغیرہ۔ ایک محدود مقام پر سیال کی زیادہ مقدار کے اجتماع سے بچنے کے لیے یہ بہتر ہے کہ دو سوئیاں بیک وقت دو مختلف مقامات پر داخل کر دی جائیں۔ اس غرض کے لیے ربڑ کی نلکی میں شیشے کی ایک دو شاخہ نلکی لگائی جاتی ہے۔ اس کے بالائی ایک سرے پر ایک ربڑ کی نلکی قائم کی جاتی ہے۔ اس ربڑ کی نلکی کے دوسرے سرے کا تعلق اس آلہ سے ہوتا ہے جس میں سیال نمکین بھرا ہوا ہے۔ شیشہ کی نلکی کی زیرین دونوں شاخوں پر الگ الگ ربڑ کی نلکیاں فٹ کر دی جاتی ہیں اور ہر نلکی کے زیرین سرے پر سوئی لگا دی جاتی ہے۔ اس طرح سیال ایک ہی وقت میں دو جداگانہ حصوں میں داخل ہوتا ہے۔ احتقان کے بعد ہلکی مالش کر کے سیال کو ساختوں میں پھیلا دینا چاہیے۔ اگر مقام احتقان پر جلد سیال سے بھر کر تن جائے تو سوئی کو فوراً علیحدہ کر لیں اگر دورانِ خون بہت سست ہو اور خون کا دباؤ بھی بہت کم ہو گیا ہے تو سیالِ نمکین کا زیرِ جلد استعمال کرنا بے سود ہے۔ بعض کھاری اجزا مثلاً سوڈا بائیکارب اگر خون میں شامل کرنا ضروری ہو تو زیرِ جلد احتقان نہ کریں۔ صرف سیال نمکین معتدل یا سوڈیم کلورائیڈ ۹۰ گرین ایک پائنٹ آبِ مقطر میں حل کر کے زیرِ جلد احتقان کریں۔ سیال نمکین قوی زیرِ جلد استعمال کرنا غیر مناسب ہو اس قسم کے سیالات کا زیرِ جلد استعمال مضرت رساں ہوتا ہے۔ سیال نمکین کا زیرِ جلد استعمال وریدی احتقان کے ساتھ ساتھ بھی جائز اور درست ہے۔ اگر دورانِ خون بہت سست ہے نبضیں ساقط ہو رہی ہیں اور سقوطِ قوت ہو تو طریقۂ زیرِ جلد قطعی بے کار ہے۔ ایسی حالت میں عموماً سیال نمکین کا ذخیرہ بدون انجذاب جلد کے نیچے محفوظ رہتا ہے۔ حالاں کہ مریض کے خون میں پانی کی آمیزش کی سخت احتیاج ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ارتحاءِ عظیم کے موقع پر سیال نمکین کی کثیر مقدار مثلاً ۴ پائنٹ تک بذریعہ ورید داخل کرنے کی ضرورت واقع ہو جاتی ہے لیکن زیرِ جلد اتنی زیادہ مقدار داخل کرنا خلافِ احتیاط ہے اس کے ساتھ ہی کچھ ایسے حالات بھی ہیں جہاں وریدی احتقان مناسب نہیں ہوتا۔ مثلاً دل اور پھیپھڑے کی بیماریاں یا نفخ شکم ان حالات میں احتقان زیرِ جلد ہی اختیار کیا جاتا ہے

(۳) احتقان بطنی یا صفاقی: اس عمل کے لیے ایک فولادی نلکی ہوتی ہے جس کا ایک سرا تیز ہوتا ہے اور اس کے اوپر کی طرف دو لچ پر ایک ابھار ہوتا ہے جس کا فائدہ یہ ہے کہ اوزار پھسل کر دور تک اندر نہ پہنچ جائے ضرورت کے موقع پر گند تار وغیرہ کے ذریعہ سے اندر سے نلکی کو صاف کر لیا جاتا ہے۔ ایک چھوٹا شگاف بذریعہ ٹینوٹومی یا دوسری قسم کے چھوٹے چھلد

والے نشتر سے بطن کے سامنے اور ٹھیک ناف کے نیچے لگایا جاتا ہے۔ اس مقام پر صفاق چسپاں ہوا کرتی ہے۔ مذکورہ نلکی کو زخم کے اندر ذرا مروڑ اور ہلکے دباؤ کے ساتھ داخل کر کے جوف صفاق میں پہنچا دیا جاتا ہے۔ آنت زخمی ہونے کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا کیوں نلکی پر جو اٹکاؤ اور رُکاؤ ہوتا ہے وہ اوزار کو ضرورت سے زیادہ داخل ہونے سے روکتا ہے۔ سیال نمکین قوی ۳ سے ۴ پائنٹ بآسانی کم و بیش دس منٹ میں داخل کر دیا جاتا ہے۔ یہ مختصر عملیہ بمقابلہ وریدی کے جلد اور بسہولت ہو جاتا ہے۔ اگر نبض میں ذرا بھی حرکت موجود ہے تو سیال بہت جلد جذب ہو جاتا ہے۔ لہٰذا یہ طریقہ اسی وقت کام میں لایا جاتا ہے جب مریض کی عالت زیادہ خراب ہو اور وہ جاں بلب ہو اور جب کہ فوراً وریدی احتقان کی ضرورت در پیش ہو۔ احتقان کے بعد ایک چوڑی پٹی پیٹ پر باندھیں تاکہ خون کا دباؤ بڑھ جائے اور انجذاب میں سہولت اور مدد ملے۔ مذکورہ احتقان بوقت ضرورت مکرر اسی سوراخ کے ذریعہ سے کیا جا سکتا ہے۔ زخم کو ٹانکے لگا کر بند کر دیا جاتا ہے۔ اگر کثیر تعداد میں مریضوں کا علاج مختصر طریقہ سے کیا جائے تو یہ طریقہ بہت کار آمد ہے۔

(۴) **احتقان وریدی** یہ احتقان کی نہایت مؤثر اور سریع شکل ہے۔ اس میں سیال نمکین قوی استعمال کرتے ہیں جو ہیضہ کے مریضوں کے لیے ایک نعمت بے بہا اور پیغام شفا ہے۔ وریدی احتقان میں سیال نمکین قوی کے علاوہ بعض کھاری اجزا بھی شامل کیے جا سکتے ہیں۔ انحطاط عظیم کی شدت کے مریضوں میں جب کہ ان کو سیال نمکین کا احتقان حملۂ مرض سے ۳۰ گھنٹوں کے اندر دیا گیا ہو سیال نمکین کے ساتھ کھاری جزو کا شامل کر دینا سمیت بول کے اندیشہ کو بہت کم کر دیتا ہے۔

احتقان وریدی کے مناسب اور قابل لحاظ حالات (۱) **وزن مخصوص**: خون کا طبعی وزن مخصوص ۱.۰۵۵ ہے۔ وزن مخصوص معلوم کرنے کے لیے مختلف کار آمد طریقے ہیں۔ جن میں مخصوص آلات اور اشیاء کی فراہمی درکار ہے اور جن کا ہر جگہ اور ہر وقت دستیاب ہونا آسان نہیں ہے۔ لہٰذا یہاں آسان اور بالکل سادہ طریقے بیان کیے جاتے ہیں۔

پہلا طریقہ: گلیسرین اور پانی کا مخلوط مختلف اوزان کے ساتھ تیار کر کے علیحدہ علیحدہ شیشوں میں رکھیں۔ مقیاس البول (یورینو میٹر) سے وزن مخصوص معلوم کر کے لیبل چسپاں کر دیں۔ اوزان مخصوصہ یہ ہیں ۱۰۵۶، ۱۰۵۸، ۱۰۶۰، ۱۰۶۲ اور ۱۰۶۴۔

مریض کی انگلی سے قدرے خون حاصل کر کے ایک قطرہ احتیاط سے کسی ایک مذکورہ تجربہ والی شیشی میں ڈالیں۔ اگر یہ قطرہ تیرتا ہے تو وزن مخصوص کم ہے اور اگر ڈوب جاتا ہے تو زیادہ ہے۔ اسی طرح مختلف شیشیوں میں خون کا قطرہ ڈال کر تجربہ کرنے سے معلوم ہو جائے گا کہ قطرۂ خون کسی ایک گلیسرین کے سیال کی شیشی میں معلق ہو گیا ہے۔ اس شیشی کا جو لیبل ہے وہی خون کا وزن مخصوص ہے۔

دوسرا طریقہ پانی اور گلیسرین کا ایک ایسا آمیزہ بنائیں جس کا وزن مخصوص ۱۰۵۵ ہو۔ وزن مخصوص بذریعہ مقیاس البول معلوم کیا جا سکتا ہے۔ اس سیال میں خون کا قطرہ شامل کریں۔ اگر یہ قطرہ سیال کی سطح پر تیرتا ہے تو اس میں قدرے پانی ملا دیں اور اگر تہ نشین ہو جائے تو گلیسرین ملائیں۔ یہاں تک کہ قطرۂ خون اس سیال میں معلق ہو جائے۔ اب اس سیال میں مقیاس البول ڈال کر وزن مخصوص معلوم کر لیں جو اس سیال کا وزن مخصوص ہو گا وہی خون کا ہو گا۔

تیسرا اور بے حد آسان طریقہ اگر خون کا وزن مخصوص معلوم کرنے کا کچھ بھی انتظام نہیں ہے اور فوری ضرورت در پیش ہے تو مریض کی انگلی کے پوروے میں صاف سوئی چبھوئیں اور دبا کر خون نکالیں اور اس کی شکل و صورت اور قوام دیکھ کر وزن مخصوص کا اندازہ کریں۔ اس میں نگاہ کا تجربہ کام کرتا ہے اور فیصلہ کیا جاتا ہے کہ کیا طریقۂ عمل اختیار کرنا درست ہو گا۔ اگر خون سیاہ غلیظ اور نیم سیال ہے تو پتہ چلتا ہے کہ سیال نمکین کے استعمال کی فوراً ضرورت ہے۔ خون کی زیادہ غلظت سے تسمم البول کے خطرات کا احساس کرنا چاہیے۔ ایسی حالت میں سیال نمکین کے احتقان وریدی کی زیادہ ضرورت ہے۔ خون کا وزن مخصوص معلوم ہونے سے بہت کچھ مفید اور قیمتی باتیں معلوم ہو جاتی ہیں، مثلاً اگر خون غلیظ ہے تو مریض کے لیے سیال نمکین وریدی صورت میں استعمال کرنا چاہیے۔ خون کی غلظت اور اس کی خصوصیت معلوم کر کے سیال نمکین کی مقدار استعمال کا بھی فیصلہ کیا جا سکتا ہے۔ چناں چہ اگر خون غلیظ نہیں ہے تو سیال نمکین بڑی مقدار میں استعمال کرنے سے خون کا وزن مخصوص اور بھی ہلکا ہو جائے گا۔ اس کے نتیجے میں اعضائے رئیسہ میں تہیج ہو کر ہلاکت کا خطرہ ہو گا۔ ذیل میں خون کے وزن مخصوص کے ساتھ سیال نمکین کی مقدار استعمال کی نسبت تحریر کی جاتی ہے۔

سیال نمکین کی مقدار استعمال	خون کا وزن مخصوص
۱ —— ۱½ پائنٹ	۱۰۵۸ سے ۱۰۶۰ تک
۱½ —— ۲ پائنٹ	۱۰۶۰ سے ۱۰۶۳ تک
۳ —— ۴ پائنٹ	۱۰۶۴ سے زیادہ

الغرض اگر خون زیادہ غلیظ ہے تو سیال نمکین کی مقدار زیادہ ورنہ کم استعمال کی جائے گی۔

(۲) **خون کا دباؤ (بلڈ پریشر)** یہ بھی ایک قابل لحاظ اور اہم کیفیت ہے جس کو ہیضہ کے مریضوں میں فراموش نہ کریں عموماً خون کا دباؤ ارتخائے عظیم کی حالت میں گر جاتا ہے۔ یہ معلوم ہے کہ سیال نمکین کے احتقان سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے چناں چہ اگر خون کا دباؤ زیادہ ہے تو سیال نمکین کا وریدی احتقان بالکل نہ کریں۔ کیوں کہ ایسا کرنے سے خون کے دباؤ میں مزید اضافہ ہوگا۔ اس قسم کے مریضوں میں اگر خون غلیظ ہے تب بھی سیال نمکین کا استعمال زیر ہدایت کریں۔

(۳) **درجۂ حرارت (ٹمپریچر)** سیال نمکین کے درجۂ حرارت کا مسئلہ بھی غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے اس کا فیصلہ معاء مستقیم کے درجۂ حرارت سے کیا جا سکتا ہے جو مختلف حالات اور بعضوں میں مختلف ہوتا ہے۔ اگر معاء مستقیم کا درجۂ حرارت معتدل ہو تو سیال نمکین بھی معتدل استعمال کیا جائے گا اور اگر معاء مستقیم کا درجۂ حرارت بلند ہے تو اسی نسبت سے سیال نمکین کا درجۂ حرارت کم کیا جائے گا۔ اندرونی درجۂ حرارت کے لیے مقعد کا درجۂ حرارت معلوم کیا جاتا ہے۔ دوران خون کی کمزوری اور سقوط قوی میں درجۂ حرارت کم ہو سکتا ہے جب کہ اندرونی درجۂ حرارت بلند ہو۔ اگر مقعد کا درجۂ حرارت بہت بلند ہو تو سیال نمکین کی بوتل کو سرد پانی میں رکھ کر ٹھنڈا کر دینا چاہیے یعنی اگر مقعد کا درجۂ حرارت بلند ہے تو سیال نمکین ٹھنڈا ہونا چاہیے۔ سیال نمکین کے احتقان کا ردِ عمل (ری ایکشن) درجۂ حرارت کی زیادتی میں نمودار ہوتا ہے۔ اگر اندرونی درجۂ حرارت پیشتر ہی سے بلند ہے تو سیال نمکین اس کو بلند تر کرے گا اور شدت حرارت کا باعث ہوگا۔ مریضان ہیضہ کے لیے حرارت کا ہو جانا بلا شبہ نیک فال ہے اور نوید مسرت، لیکن زیادتی حرارت ضرور قابل تدارک ہے۔ چناں چہ اگر معاء مستقیم کا درجۂ حرارت ہیضہ میں بہت زیادہ ہے تو ٹھنڈے اسفنج وغیرہ کے ذریعہ سے یا مریض کو تر چادروں میں لپیٹ کر شدت حرارت کم کریں۔ معاء مستقیم اور سیال نمکین کی حرارت کا تناسب یہ ہوگا۔

سیال نمکین کا درجۂ حرارت	مقعد کا درجۂ حرارت
۱۰۲ درجہ ف	۹۰ درجہ ف سے کم
۱۰۰ درجہ ف	۹۰ درجہ ف سے زائد
۹۹ درجہ ف	۱۰۰ درجہ ف سے زائد
گرم نہ کریں۔	۱۰۲ درجہ ف

احتقان وریدی کے مواقع استعمال (۱) خون کا وزن مخصوص ۱۰۶۰ سے زیادہ ہو۔

(۲) خون کا دباؤ ۷۰ سے کم ہو اور خون کا وزن مخصوص ۱۰۵۴ سے نیچے نہ ہو۔

(۳) مریض کی نبضیں ساقط ہو رہی ہوں اور خون کا وزن ۱۰۵۱ سے نیچے نہ ہو۔

(۴) مریض کو قے اور دست بہت زیادہ آ رہے ہوں۔

(۵) تشنج، بے چینی اور بردِ اطراف کی کیفیت طاری ہو۔

(۶) مریض کا پیشاب بند ہو رہا ہو یا بہت ہی کم آتا ہو اور خون کا وزن مخصوص بھی کم ہو رہا ہو۔

احتقان وریدی کا طریقہ عمل اس کام کے لیے ایک شیشے کا گلاس بنا آلہ ہوتا ہے جس کے اوپر وزن کے نشانات موجود ہوتے ہیں اور اس کے اندر ایک پائنٹ کی گنجائش ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ربر کی ٹیوب اور کلیمپ ہوتا ہے۔ وریدی احتقان کے لیے یہ چیزیں بھی مہیا ہونی چاہییں جو بوقت ضرورت کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ تھوڑی جاذب روئی، ٹنکچر آیوڈین، اسپرٹ ریکٹی فائڈ، جلدی پچکاری اور تین بوتلیں سیال نمکین کی تیار رہنی چاہییں جو مساوی طاقت اور یکساں قسم کی ہوں۔ مریض کا بازو کھول کر ربر کی ٹیوب یا نارنی کیٹ کہنی سے اوپر باندھیں تاکہ ورید نمایاں ہو جائے۔ اب جلد پر ٹنکچر آیوڈین یا اسپرٹ ریکٹی فائڈ اچھی طرح لگا دیں۔ (باقی صفحہ ۱۹ پر)

قدیم و جدید برٹش فارماکوپیا اور چند عجیب و غریب ادویہ

شیکسپیئر نے اپنے مشہور ڈراما "میک بتھ" (Macbeth) میں جادوگرنیوں کے سحر کو جگانے اور زود اثر طاقت ور بنانے کے لیے ایک عجیب و غریب نسخہ تجویز کیا تھا۔ یہ نسخہ چوں کہ اس ناٹک کا جزو ہے اس لیے منظوم ہے۔ اشعار کا ترجمہ مندرجہ ذیل ہے:

"دلدل کے سانپ کے قتلے دیگ میں اُبالو اور اس میں یہ چیزیں ڈالو۔ اود بلاؤ کی آنکھ، مینڈک کی ٹانگ، چمگادڑ کی رو‌ئیں دار کھال، کتے کی زبان، بامنی کا نیش، چھپکلی کی دُم، اُلّو کے شہپر، افعی کی دو شاخی زبان۔ جب ان تمام چیزوں میں تیز اُبال آجائے گا تو ان سے ایک ایسی جہنمی یخنی تیار ہوگی جو سحر کو مؤثر اور شیطانی کاموں کے لیے طاقتور بنا دے گی۔"

تین سو برس سے کچھ زیادہ مدت گزری انگلستان کے "رائل کالج آف فزیشنز" (شاہی طبیہ کالج) نے پہلی "برٹش فارماکوپیا" (مخزن ادویہ) شائع کی تھی۔ اس کا پہلا نام "لندن فارماکوپیا" تھا اور یہ کتاب لاطینی زبان میں تھی۔ آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی کہ اس میں بہت سے ایسے مرکبات کا ذکر تھا جن کے اجزا کے نام امتلائی کیفیت پیدا کرنے کے اعتبار سے شیکسپیئر کے مذکورہ بالا نسخہ سے کسی طرح کم نہ تھے اور جو دو ہزار سال پہلے مغربی اطبا کے معمولاتِ مطب میں داخل تھے۔ اس کتاب کے مزید ایڈیشن سنہ ۱۶۳۲ء، سنہ ۱۶۳۹ء اور سنہ ۱۶۷۷ء میں شائع ہوئے تھے، جو اسی طرح کی "دواؤں" سے بھرے ہوئے تھے۔ یہاں تک کہ سنہ ۱۷۲۱ء کی اشاعت میں بھی اس "فارماکوپیا" میں انسان، کتے، بلی، ہنس، چوہے وغیرہ کا فضلہ بطور اجزا پیش کیا گیا تھا۔ مزید اجزا میں کیچوے، کتے کے اندھے پلّے، کیکڑے کی آنکھ اور مردہ انسان کی کھوپڑی پر جمی ہوئی گھاس جیسی چیزیں بھی موجود تھیں اور اس سلسلہ میں موتیوں کی اہمیت کو بھی فراموش نہیں کیا گیا تھا۔

سنہ ۱۶۷۷ء میں نِک کلپیپر نے جو خود کو طب و نجوم کا طالب علم کہتا تھا، لندن فارماکوپیا کا انگریزی ترجمہ شائع کیا تھا۔ اور اس کا نام "لندن ڈسپنسیٹری" (Dispensatory) رکھا تھا۔ اس کتاب کے چند اقتباسات اِدھر اُدھر سے لے کر مثال کے طور پر پیش کیے جا سکتے ہیں، جن سے معلوم ہوگا کہ اس زمانے میں کیسے عجیب و غریب مرکبات استعمال میں تھے اور اطبا کس درجہ "خوش اعتقاد" تھے۔ ایک نسخہ میں "کیچوے کا عرق اور جوہر" تیار کرنے کا طریقہ اس طرح بیان کیا گیا ہے:

"صاف کیے ہوئے کیچوے تین پونڈ اور گھونگھے جن کے خول اُترے ہوئے نہ ہوں دو گیلن، ایک بڑی کھرل میں ڈال کر خوب کوٹیے اور ایک برتن میں نکال کر رکھیے۔ اب اس میں یہ چیزیں ملائیے:۔ خار دار جھوسے مع بیج و برگ، چھ مٹھیاں بھر، جنگلی انجلیکا چار مٹھیوں بھر۔ برنیک ارسائن (Brankursine) سات مٹھیوں بھر، اگریمنی (Agrimony) ایک مٹھی بھر، افسنتین دو مٹھیوں بھر، روزمیری (Rosemary) کے پھول چھ اونس، ڈھاک کی جڑ دس اونس، ہلدی، کھٹی گھاس باربری کا اندرونی چھلکا چار چار اونس، ہرنے کی سینگ دندانِ فیل کا سفوف چار چار اونس، زعفران تین ڈرام، روح شراب ساڑھے چار گیلن۔ ان تمام اجزا کو چوبیس گھنٹے تک بھگوئے رکھیے اور زلال نکلنے دیجیے۔ اس کے بعد قرنبیق کے ذریعہ سے اس کا عرق کھینچ لیجیے۔ پہلے چار پونڈ کو اسپرٹ یعنی روح کے لیے اور پانچویں پونڈ اور اس کے بعد سے عرق کے لیے رکھ چھوڑیے۔"

کلپیپر نے اس نسخہ کا مضحکہ اڑاتے ہوئے اسے "ستیاناس" (Mess) کا نام دیا تھا۔ وہ رائل کالج آف فزیشنز کا اکثر مضحکہ اُڑایا کرتا تھا اور اس کے "سرکاری مرکبات" پر سخت ترین نکتہ چینیاں کرتا تھا۔ لیکن ضعف اعتقاد میں وہ خود بھی اس سے بہت پیچھے نہ تھا۔ اس میں شک نہیں کہ وہ اپنے ہمعصر اطبا میں دوسروں کی بہ نسبت زیادہ روشن خیال تھا۔ لیکن دانت نکالنے کی مندرجہ ذیل ترکیب میں اسے کوئی چیز خلافِ عقل نہ دکھائی دیتی تھی، وہ کہتا ہے، "اگر بلا تکلیف دانت نکالنا ہو تو چیونٹوں اور چیونٹیوں سے ایک مٹی کا برتن بھر کر ڈھک دیجیے اور پھر اس برتن کو تیز آگ پر رکھ کر ان چیونٹوں اور چیونٹیوں کو جلا کر خاکستر کر دیجیے۔ اگر اسی راکھ کو دانت کی جڑ میں اچھی طرح مالش کر کے آپ دانت نکالیں گے تو کوئی تکلیف نہ ہوگی۔"

سنہ ۱۷۸۸ء میں اس "لندن فارماکوپیا" سے تمام مہمل اور پیچیدہ نسخے خارج کردیے گئے۔ لیکن پھر بھی یہ کتاب لاطینی زبان میں شائع کی گئی۔ بعد میں سنہ ۱۸۶۴ء میں اس کا ایک انگریزی ایڈیشن شائع کیا گیا اور اسی وقت سے اس کا نام "برٹش فارماکوپیا" رکھا گیا۔ اس انگریزی ایڈیشن نے اُن توہمات کا بھی خاتمہ کردیا جو ہزاروں سال سے فن طب کے متعلق یورپ میں رائج تھے رفتہ رفتہ دواؤں کے اثرات اور ان کے افعال وخواص کے متعلق طبی حلقوں کی معلومات بڑھتی گئیں۔ پھر جراثیم امراض کی دریافت ٹیکے کی ایجاد، کیلوس کی تیاری کا طریقہ، تریاق کی معلومات اور اس طرح کی دوسری چیزوں نے ایک نئی روشنی پیدا کردی اور ایسا معلوم ہونے لگا کہ طب کا قدیم یونانی دیوتا اَس قلی پیوس اب کرسی سے اُتار دیا جائے گا۔

اس کے بعد جدید طبی دریافتوں اور نئی نئی سائنٹفک تحقیقات نے دنیا کا رنگ بدل دیا۔ طریقہ ہائے علاج میں بہت سی تبدیلیاں کی گئیں اور مغربی اطبا اپنے آبا و اجداد کے بنائے ہوئے نسخوں کو بھول گئے۔ اس اثنا میں لیبوریٹریوں کے ماہرین کیمیا بھی اپنے کمالات دکھانے لگے۔ وہ دوائیں جو بہت دنوں تک مفردات کی فہرست میں تھیں مرکبات ثابت ہوئیں۔ ان کے اجزا وعناصر جدا جدا کیے گئے اور پھر ان اجزا کو نئی نئی ترکیبوں اور نئے نئے اوزان سے مرکب کرکے مفید اور زود اثر دوائیں تیار کی گئیں۔ لیکن ان کیمیا دانوں نے اپنے جوش وخروش میں حد سے تجاوز کرکے بعض ایسے مرکبات بھی بنائے جن کے نام کسی ایلو پیتھک ڈاکٹر کی زبان پر نہیں آسکتے۔ صرف دو نمونے مرکبات کے نام ذیل میں پیش کیے جاتے ہیں:-

(۱) "پی۔ امینو۔ بنزوائل۔ ڈیتھل۔ امینو۔ ایتھانول۔ ہائیڈرو کلورائیڈ" جس کو انگریزی میں اس طرح لکھیں گے:-

(P-amino-benzoyl-diethyl amino-ethanol- hydrochlorides)

(۲) "ڈیھی ڈروکسی فینی لیتھل میتھی لامین" (Dihydıoxypheny-lethylmethylamine)

کون کہہ سکتا ہے کہ ان مرکبات کا "دندان شکن" اور زبان کو بل دینے والا تلفظ کوئی ڈاکٹر بھی آسانی سے ادا کرسکتا ہو۔

ابھی یہ کیمیائی مرکبات بن ہی رہے تھے کہ وٹامنوں (حیاتینوں) کی دریافت نے مغرب کی طبی دنیا میں ایک ہلچل ڈال دی۔ اب ان کا وجود ہر ملک کی طب میں تسلیم کرلیا گیا ہے۔ پہلے پہل حیاتینوں کے متعلق جو بیانات شائع ہوئے تھے وہ خود بھی مبہم اور غیر معین شکلوں کے تھے لیکن رفتہ رفتہ ان کی تحقیقات بلند اور یقینی درجوں تک پہنچی اور نہ صرف اتنا ہی معلوم کیا گیا کہ کن کن غذاؤں میں کون کون سے حیاتین پائے جاتے ہیں۔ بلکہ ماہرین کیمیا نے مختلف حیاتینوں کو غذاؤں سے الگ کرلینے میں بھی کامیابی حاصل کی۔ رفتہ رفتہ تجربہ گاہوں میں "کیمیائی حیاتین" بھی تیار کیے جانے لگے اور اطبا نے ان سے معالجاتی خدمت لینی شروع کی۔ لیکن حیاتین "ای" (وٹامن "ای") اور حیاتین "ک" (وٹامن "کے") کے متعلق ابھی کچھ زیادہ کارآمد معلومات حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ اوّل الذکر حیاتین "اسقاط حمل" کو روکتا ہے اور موخر الذکر آنتوں کے امراض کے لیے مفید ہے۔

لیکن اگر یہ کہا جائے کہ آج کے اطبا بھی اپنی "خوش اعتقادی" میں اپنے تین سو برس کے پیش رووں سے بہت زیادہ پیچھے نہیں ہیں تو یہ قول اس معنی میں صحیح ہوگا کہ اب جو دوائیں انھیں کیمیاگر بنا کر دیتا ہے ان پر ایمان لانا اور ان کا تجربہ کرنا ان کے لیے ضروری ہوجاتا ہے (ظاہر ہے کہ مصنف کی مُراد جدید مغربی اطبا سے ہے)۔ بعض اطبا تو خود ہی علم طب کی بعض مخصوص شاخ میں مہارت حاصل کرتے ہیں، لیکن ہر مخصوص میدان بھی اس قدر وسیع ہے کہ ایک انسان کی زندگی بھر کی محنت بھی اسے کامل نہیں بنا سکتی۔ اس لیے طبی پیشہ کرنے والے ڈاکٹروں کو ماہرین کیمیا، ماہرین جراثیم، ماہرین تشخیص، ماہرین "ایکسریز" وغیرہ کی رپورٹوں پر بھروسا کرکے اپنے مریضوں کا علاج کرنا پڑتا ہے ——— پھر یہ نہیں کہا جاسکتا کہ مغربی اطبا نے معنوی اعتبار سے اپنے اجداد کے تمام نسخوں کو قطعاً ترک کردیا ہے۔ اگرچہ پُرانے طریقہ علاج کی وہ آج ہنسی اُڑاتے ہیں لیکن پھر بھی بعض چیزوں کے لیے ان کو کسی قدیم نسخہ ہی کی طرف رجوع کرنا پڑتا ہے۔

اس کی ایک دل چسپ مثال آج ہمارے سامنے ہے۔ مغربی کیمیاگروں نے پچھلے دنوں ایک دوا ایجاد کی ہے جس کا نام "ایلن ٹائن" (Alantoin) ہے۔ لیکن یہ چیز حقیقت میں اس تیزاب کا ایک "آکسیجن آمیز مرکب" ہے جو "زندگی کی ابتدائی منزلیں طے کرنے والے" بعض کیڑوں کے فضلہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ دوا اس مریض کو دی جاتی ہے جو کہنہ ناصور میں مبتلا ہو یا جس کے زخموں میں پیپ پڑتی رہتی ہو۔ قدیم اطبا بھی اس چیز کو ابتدائی شکل میں اس مرض کے لیے استعمال کراتے تھے تو پھر کیا یہ ممکن نہیں ہے کہ تحقیقات سے کبھی یہ بھی معلوم ہوجائے گا کہ "مردے کی پُرانی کھوپڑی پر جمی ہوئی گھاس" اور "بچھوے کا عرق" بھی کچھ نہ کچھ طبی فائدہ رکھتا ہے! حافظ محمد الیاس،



(از ڈاکٹر کارلٹن فریڈرک - امریکا)

ایک بچھڑا چند گھنٹے پہلے تک بہت تندرست و توانا تھا، لیکن دفعتاً اس میں عصبی کمزوری کے آثار نمایاں ہوئے۔ وہ بہت بے چین ہوگیا اور زور زور سے چلّانے لگا۔ پھر وہ تلملا کر گر پڑا۔ اس نے سر و گردن کو پیچھے کی طرف کھینچ لیا اور اس کی ناک خشک ہوگئی۔ اس کے بعد تشنج کے دورے یکے بعد دیگرے پڑنے لگے۔ اس کے جسم کے تمام پٹھے پتھر کی طرح سخت ہو گئے۔ مالک نے سمجھ لیا کہ بچھڑے کی موت کی گھڑی آپہنچی۔ جانوروں کے معالج نے اس کا معائنہ کیا۔ ماہر نگاہوں نے مرض کی تشخیص کی اور معلوم کرلیا ہو کہ یہ کزاز کی بیماری ہو جو عضلات میں سخت ترین تشنج پیدا کردیتی ہو۔ ڈاکٹر نے ایک محلول سے پچکاری بھری اور بچھڑے کو زیر جلدی (Hypodermic) انجکشن دیا۔ لوگ اس کے اثر کو دیکھنے لگے۔ رفتہ رفتہ پتھر جیسے سخت پٹھے ڈھیلے پڑنے لگے۔ گردن کی کھنچاوٹ دور ہوئی۔ بچھڑے نے سر اٹھا کر بہ نظر تشکر ادھر اُدھر دیکھا۔ اور تھوڑی دیر میں وہ اٹھ کھڑا ہوا۔ اس کی موت آکر واپس چلی گئی۔ کہا جائے گا کہ یہ جدید معلومات اور معالجاتی طریقہ کا ایک معجزہ تھا!

لیکن اب سے دو ہزار برس پہلے اہل چین نے اس مرض کا علاج دریافت کرلیا تھا۔ چینی ڈاکٹر "اژدھے" کی ہڈی کا سفوف مریض کو کھلا دیتے تھے اور وہ اچھا ہوجاتا تھا۔ "حکمت چین" اس زمانے میں کیلسیم اور حیاتین د (وٹامن ڈی) سے واقف نہ تھی لیکن اس طریقۂ علاج سے بہت سے چینی والدین اپنے مرتے ہوئے بچوں کی جان بچا لیتے تھے۔ یہ دوا اب تک چین میں استعمال کی جاتی ہو اور اژدھے کی ہڈیاں صحرائے گوبی سے برآمد کی جاتی ہیں۔ اس کا سفوف بڑی سرعت سے بچوں کو اچھا اور تن درست کر دیتا ہو۔ اب صدیوں کے بعد ہمیں یہ معلوم ہوا ہو کہ انسانوں اور جانوروں کو اگر مرض کزاز لاحق ہوجائے تو وہ کیلسیم سے اچھا کیا جا سکتا ہو۔

ہمیں اس سے کوئی غرض نہیں کہ جو کیلسیم بہ طور دوا استعمال کیا جاتا ہو وہ کہاں سے آتا ہو اور کس چیز سے نکالا جاتا ہو۔ غذاؤں میں دودھ سب سے زیادہ مقدار میں قابلِ ہضم کیلسیم رکھتا ہو۔ بہت ممکن ہو کہ معالجِ جانوروں کا معدنی کیلسیم چونے سے یا گھونگھے سے نکالا جاتا ہو۔ چینیوں کی "اژدھائی دوا" حقیقت میں قدیم جانور "ڈینوسار" (Dinosaur) کی ہڈیوں سے نکالی جاتی ہو۔ یہ مہیب جانور بہت قدیم زمانے میں صحرائے گوبی میں پایا جاتا تھا۔ مگر چینی اب تک اسے اژدھا ہی کہتے ہیں۔ اور بات یہ ہو کہ تاریک رات میں اگر اب بھی کہیں آپ کو یہ ہیبت ناک جانور مل جائے تو آپ اس امر پر بحث نہیں کریں گے کہ وہ افسانوی اژدھا ہے یا قدیم حیوانی جغرافیہ کا "ڈینوسار" ہو۔



کیلسیم اور حیاتین د

جسم میں کیلسیم کے عمل کے متعلق اب بھی جو معلومات حاصل ہوتی جاتی ہیں ان سے بڑی بڑی کتابیں بھری جائیں گی۔ اس وقت ہمیں اتنا معلوم ہو کہ بہت سے امراض اس کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اور اس کو بہ طور دوا استعمال کرنے سے وہ اچھے ہوجاتے ہیں۔ اس کا ایک "فرض" یہ بھی ہو کہ انسان کو بڑی عمر تک زندہ رکھے۔ حیاتین "د" کی ماہیت اور اثرات کا جہاں تک ہم نے مطالعہ کیا ہے اس سے یہ معلوم ہوتا ہو کہ اس میں اور کیلسیم کے استحالہ میں ایک گہرا رشتہ موجود ہو۔ یہ رشتہ ویسا ہی ہو جیسا کہ گیسولین (Gasoline) اور سپیے کا رشتہ۔ الغرض حیاتین "د" ایک کنجی ہو جس سے ہم نے کیلسیم جیسی سفید نقرئی رنگ کی معدنی چیز اور اس کی گرم مزاج بہن فاسفورس کی تعمیری صلاحیتوں کے کچھ ایسے راز معلوم کرلیے ہیں جنھیں قدرت نے اب تک ہم سے پوشیدہ رکھا تھا۔

اب اگرچہ یہ ایک معمولی سی بات بن گئی ہو لیکن حقیقت میں یہ ایک بہت بڑی اور وقیع دریافت تھی کہ آفتاب کی شعاعیں

انسانی جلد کی تہ میں ایک حیاتین پیدا کرتی ہیں جو کیلسیم کے جزوِ بدن بننے میں بالواسطہ اور فاسفورس کے استحالہ میں بلاواسطہ اثر کرتی ہیں۔ اب اس عنصر کو حیاتین "د" (وٹامن ڈی) کا نام دے دیا گیا ہے۔ اس دریافت سے دوسری دریافتوں اور حیرت انگیز تجربات کی راہ کھل آئی۔ ہم نے سوکھے کی بیماری میں مبتلا بچوں کو دھوپ میں رکھ کر دیکھا۔ ان کا ناقص استحالۂ کیلسیم درست ہونے لگا، بالخصوص ایسی حالت میں جب کہ ان کی غذاؤں میں بھی کیلسیم اور فاسفورس کے صحیح توازن کا خیال رکھا گیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ بہت سے بچے تیزی سے صحت یاب ہونے لگے۔

اس کے بعد ہم نے خود غذاؤں کو دھوپ میں رکھنا شروع کیا تاکہ یہ معلوم ہو کہ آفتاب کی شعاعیں ان میں ہمارے لیے حیاتین "د" پیدا کرتی ہیں یا نہیں۔ بعض چیزوں میں یہ حیاتین پیدا تو ہوئے لیکن ان کی مقدار ناکافی تھی۔ ہم اس تضاد سے اب تک حیرت میں ہیں کہ سورج کی کرنیں صرف انسانی یا حیوانی جسم ہی میں کیوں حیاتین "د" کی کافی مقدار پیدا کرتی ہیں اور غذاؤں میں کافی مقدار کیوں نہیں پیدا کرتیں۔ اس کا کیا سبب ہے کہ زندہ حیوانات کو دھوپ سے یہ وٹامن مل جاتے ہیں اور زندہ نباتات کو جن کو خود دھوپ کی سب سے زیادہ ضرورت ہے یہ حیاتین نہیں ملتے؟

ہم قدرت کی اس اسکیم پر حیرت زدہ تو ہو سکتے ہیں مگر اس کے اسباب سے ہم ناواقف ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے ہم یہ نہیں جانتے کہ سمندروں کی تہ میں رہنے والی مچھلیاں حیاتین "د" کی اتنی کثیر مقدار کس طرح اور کہاں سے حاصل کر لیتی ہیں۔ ابھی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ مچھلیوں کے جگر کے تیل میں اس حیاتین کی کم از کم دس مختلف شکلیں پائی جاتی ہیں اور کچھ روز تک ہم اسی نتیجے پر پہنچ کر رہ گئے تھے کہ ہر مختلف قسم کی مچھلی اپنے حیاتین "د" کی بھی ایک مختلف قسم رکھتی ہے۔

دندان واستخوان

ترقی یافتہ سائنس نے ہمیں یہ ترغیب دی کہ ہم دانتوں کی تن درستی و بیماری کے اسباب کا اچھی طرح مطالعہ کریں۔ اس مطالعہ سے ہمیں ایک سیدھا سادا نتیجہ حاصل ہو گیا۔ وہ یہ تھا کہ آفتاب کی شعاعیں جتنی زیادہ کام میں لائی جائیں گی اسی قدر دانتوں میں خرابی کم ہو گی۔ دوسرے لفظوں میں گویا موسم سرما ایک ایسا موسم ہے جب معالجِ دندان اور "دندان ساز" کا کاروبار بڑے فروغ پر ہوتا ہے۔ سائنس نے تحقیقات کے ذریعہ سے دانتوں کی خرابی کا ایک موسمی دور معلوم کر لیا ہے۔ جس طرح مختلف موسموں میں سورج کی ماورائے بنفشی شعاعوں کی درخشانی میں تبدیلی کے باعث خون میں کیلسیم کی کمی بیشی ہوتی رہتی ہے اسی طرح دانتوں اور ہڈیوں کے "وٹامن ڈی" کی مقداروں میں بھی تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔

اب چوں کہ معلوم کر لیا گیا ہے کہ دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی اور سختی کا تعلق کیلسیم اور دھوپ کی کافی مقدار کی بہم رسانی سے ہے، اس لیے سائنس نے آفتابی شعاعوں کے متعلق بڑی وسیع تحقیقات کی ہیں۔ اور ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ آفتاب کی ماورائے بنفشی شعاعوں کی کافی مقدار کا حاصل کرنا، خود انسانوں کے بنائے ہوئے مختلف عناصر پر موقوف ہے۔ ان عناصر میں مندرجہ ذیل چیزیں اہمیت رکھتی ہیں :-

(۱) کس موسم میں روزانہ کتنے گھنٹوں تک دھوپ رہتی ہے۔

(۲) مقامی آب و ہوا اور وہ وقت جو ہم گھر سے باہر کھلی ہوئی فضا میں گزارتے ہیں۔

(۳) زمین کی اونچائی اور آفتاب کی بلندی کا زاویہ۔

(۴) سماجی عناصر مثلاً لباس، طرزِ معاشرت، گھریلو زندگی وغیرہ۔

(۵) صنعتی عناصر مثلاً کارخانوں والے شہر میں گرد و غبار اور دھوئیں کی مقدار۔

ان حالات پر جو ہمارے لیے کیلسیم اور آفتابی شعاعوں کے حصول میں رکاوٹ بنتے ہیں غور کرنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ قدرت تو ہمیں فائدہ پہنچانا چاہتی ہے لیکن خود ہم اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

انسانوں، جانوروں، بالغوں، نابالغوں اور بچوں پر حیاتین "د" کا اثر

ہم نے حیاتین "د" کے عمل کو جانوروں پر، بالغ انسانوں پر، نابالغوں پر، حاملہ عورتوں پر اور نوزائیدہ بچوں پر آزما کر دیکھ لیا ہے۔ ان تجربات کے دوران میں یہ اچھی طرح ثابت ہو گیا ہے کہ چھوٹے بچوں کی طرح گائے کے نوزائیدہ بچھڑے بھی دھوپ کی فراوانی سے

نشو و نما حاصل کرتے ہیں بعض حالات میں تو انسانوں سے زیادہ ہمیں حیوانوں پر حیاتین "د" کے اثرات کا اندازہ ہوا ہے۔ قصبہ اوکلاہاما اور شہر نشکاگو کی چند عورتوں کا زمانۂ زچگی میں معائنہ کیا گیا۔ معلوم ہوا کہ اوکلاہاما کی ماؤں کے بچے زیادہ تن درست تھے، اور نشکاگو کے صنعتی کارخانوں کے دھوئیں وغیرہ کے باعث یہاں کی عورتوں کے نوزائیدہ بچے کم تن درست تھے۔ ان کا وزن بھی کم تھا، ان کے دانت بہت دیر سے نکلے اور ان کے عضلات اور ہڈیوں کا نشو و نما بھی سست تھا۔ ان دونوں جماعتوں کا فرق ظاہر ہے۔ قصباتی اور دیہاتی گاؤں کو آفتابی شعاعوں کے ذریعہ سے حیاتین "د" کی زیادہ مقدار دستیاب ہوتی تھی، و شہر کی "دھواں دھار" اور گرد آلود فضائیں ماؤں اور بچوں کو صحت بخش شعاعوں سے محروم رکھتی تھیں۔ اس لیے اوکلاہاما کی مائیں کہیں زیادہ مقدار میں اپنی غذاؤں کے کیلسیم کو جزو بدن بنا سکتی تھیں۔

اس سلسلہ میں ریسرچ کا کام نہ صرف جاری رہا بلکہ نئے نئے میدانوں کی طرف قدم بڑھایا گیا۔ ہم نے وجع مفاصل کے مریض کو حیاتین "د" کی بڑی بڑی خوراکیں دیں مگر اس سے فائدہ نہ ہوا۔ اس میدان میں ناکام ہو کر ہم نے جانوروں کو اس حیاتین کی بڑی بڑی خوراکیں اس غرض سے دیں کہ ان میں وجع مفاصل کا مرض "پیدا ہو"۔ یہ بھی نہ ہوا۔ پھر ہم نے اس حیاتین کے متعلق یہ خیال کیا کہ خون کے زیادہ دباؤ، خون کے کم دباؤ، سرخ بادہ، گردے کی پتھری اور ان تمام امراض میں جو استحالۂ کیلسیم کے نقص کے باعث ہوتے ہیں، حیاتین "د" کا ہاتھ موجود ہے۔ اس کے بعد شور و غوغا کم ہوا۔ ہم نے قیاس آرائی ترک کی اور مجنونانہ تجربات کو خیرباد کہا۔ اب سوال یہ ہے کہ آج حیاتین "د" کے متعلق ہماری صحیح معلومات کیا ہیں؟

حیاتین "د" کے متعلق جدید ترین معلومات

جو باتیں اب تک حیاتین "د" کے متعلق ہمیں معلوم ہوئی ہیں اور تجربوں کی کسوٹی پر پوری اتری ہیں وہ یہ ہیں:۔

حیاتین "د" کی کمی سوکھے کا مرض پیدا کرنے میں ایک اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔ کیلسیم کی کمی اور کیلسیم کا ناقص استحالہ اس مرض کا باعث ہوتا ہے، لیکن اب ہمیں معلوم ہوا ہے کہ کیلسیم کے علاوہ فاسفورس، بیریم اور اسٹرونیشیم کی کمی سے بھی سوکھے کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ یہ بات کلی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ ہماری غذاؤں میں جو کیلسیم ہوتا ہے وہ حیاتین "د" کی کافی فراہمی کے باعث آسانی سے اور بہتر طریقہ پر جزوِ بدن بن جاتا ہے اور حیاتین "د" ہمارے جسم میں استحالۂ فاسفورس پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

ہمیں یہ بھی معلوم ہو گیا ہے کہ جب سوکھے کا مرض ہو جاتا ہے تو جسم میں استحالہ کے "عام عمل" میں بھی خلل واقع ہوتا ہے۔ یہ امر اس طریقہ پر ثابت ہوا ہے کہ سوکھے کے مرض والی ہڈیوں میں خود کیلسیم کی قلمیں (Crystals) تو اکثر موجود ہوتی ہیں لیکن وہ نامیاتی مادہ جسے ہڈی کا سمنٹ کہہ سکتے ہیں صحیح عمل نہیں کرتا۔ صاف لفظوں میں اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ انسانی جسم کو حیاتین "د" کی ضرورت صرف دانتوں اور ہڈیوں ہی کے لیے نہیں ہے بلکہ عام نشو و نما اور صحت و توانائی کے لیے بھی ہے۔ حیاتین "د" اگرچہ عام استحالہ کی شرح کو کسی قدر کم کرتا ہے مگر جلد کے "سانس لینے" کے عمل کو ترقی دیتا ہے۔ جن جانوروں کو حیاتین "د" مجتمع اور مرتکز صورت میں دیا جاتا ہے ان کی جلد میں اوکسیجن کی مقدار ۴۵ فی صدی زیادہ ہو جاتی ہے۔ غالباً یہ قدرت کا انتظام ہے تاکہ دھوپ میں رہنے والے جاندار گرمی کی شدت کو زیادہ آسانی سے برداشت کر سکیں۔

دوسرے حیاتینوں کی طرح حیاتین "د" بھی غدۂ درقیہ اور دوسرے درون افرازی غدود کے عمل سے گہرا رشتہ رکھتا ہے۔ حیاتین "د" کیلسیم، فاسفورس اور غدود کی یہ باہمی رشتہ داری خود اس بات کی دلیل ہے کہ انسان کو کافی مقدار میں حیاتین "د" کی ضرورت عمر بھر رہتی ہے اور اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے اجزائے جسم میں اس کی بھی شمولیت ہمیشہ ضروری ہے۔

حیاتین "د" اور توالد و تناسل

غدود کے سلسلے میں حیاتین "د" کا عمل اس کو توالد و تناسل کے معاملہ میں بھی اتنی ہی اہمیت دیتا ہے جتنی کہ حیاتین "ی" اور حیاتین "ہ" (وٹامن ای) کو حاصل ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ کل کے والدین کو جو آج کے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں ہیں، اس سے محروم نہیں ہونا چاہیے۔ سترہ برس کی عمر دانتوں کے لیے اہم سمجھی جاتی ہے، لیکن اتفاق کی بات یہ ہے کہ نوجوانی کا یہی زمانہ ہوتا ہے جب کہ "روغن ماہی" (کاڈ لیور آئل) کی طرف کسی کا خیال نہیں جاتا۔ حالاں کہ آئندہ کے کامیاب توالد و تناسل کے لیے اس کی وساطت سے حیاتین "د" حاصل کر لینا بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ توالد و تناسل کے انسانی اعضا پر اس حیاتین کا عمل دیکھ کر ہمیں ان عورتوں کی جنسی صلاحیتوں کا امتحان کرنا پڑا جو بچپن میں سوکھے کے مرض کا شکار ہوتی تھیں۔

یہ تجربات ۱۲۰۰ عورتوں پر کیے گئے اور ان سے معلوم ہوا کہ وہ عورتیں جو سوکھے کی بیماری میں مبتلا ہوئی تھیں ان عورتوں سے دو سال بعد حائضہ ہوئیں جن کو سوکھے کی بیماری کبھی نہیں ہوئی تھی متعدد طبی رپورٹوں سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ حیاتین "د" کا استعمال کرائے جانے کے بعد ان بہت سی عورتوں کو جنھیں ایام حیض میں تکلیف ہوتی تھی، پیٹ کے درد، کمر کے درد، سر کے درد اور پٹھوں کی اکڑن وغیرہ سے نجات حاصل ہوگئی ہے۔

حیاتین "د" اور عام صحت

پٹھوں کی طاقت پر حیاتین "د" کا اثر بھی تسلیم کرلیا گیا ہے۔ اوسط عمر کے چند مردوں کو جب حیاتین "د" بڑی بڑی مقداروں میں دیا گیا تو ان کی جسمانی طاقت بہت بڑھ گئی۔ اس حیاتین سے جو "انرجی" یعنی استعداد عمل و حرکت پیدا ہوتی ہے وہ اسی سے ظاہر ہے کہ تجربہ کے طور پر جب ایک خارپُشت کو حیاتین "د" دیا گیا تو وہ موسم سرما میں سونا بھول گیا۔ حیرت کی بات ہے کہ ہزار سالہ عادت صرف ایک حیاتین کی مداخلت سے کیوں کر چھوٹ جاتی ہے!

معدے اور آنتوں کی زود حسی، ہیجان اور سوزش بھی حیاتین "د" کی کمی کے باعث پیدا ہوسکتی ہے۔ اسی سے ہاضمہ کی ان عظیم خرابیوں کا سبب بھی معلوم ہوجاتا ہے جن کے باعث جدید دنیا کا متمدن انسان ہزاروں ٹن کی مقدار میں "سوڈا بائی کاربونیٹ" کا خریدار بن گیا ہے۔ یہ ایک یقینی امر ہے کہ آج کل کی زیادہ تر نا تن درستی اور متعدد بیماریاں غذاؤں میں حیاتینوں اور معدنی اجزا کی کمی سے ہی پیدا ہوتی ہیں، اور ان میں حیاتین "د" کی کمی کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

حیاتین "د" اور بچے

بچوں کے جسمانی نشو و نما کے لیے حیاتین "د" کی کافی مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اس سلسلہ میں یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ یہ حیاتین اگر بچوں کو بہت زیادہ یعنی غیر معمولی مقدار میں دیا جائے ہو تو اس کا اثر الٹا ہوتا ہے یعنی نشو و نما میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کی تعمیر میں حیاتین "د" دوسرے حیاتینوں میں یعنی "د" اور "ج" کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ بچوں کے دانتوں کو حیاتین "د" کی کمی کے باعث سب سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔

حیاتین "د" اور بالغ انسان

بچوں کی ضرورتوں کو بتانے کے بعد اب ہمیں حیاتین "د" کی سپلائی کے سلسلہ میں جوانوں اور بالغوں کی ضرورت پر ایک نگاہ ڈالنی ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ بالغوں کو حیاتین "د" کی ضرورت ان کی روزانہ ضرورتوں میں نہیں ہے۔ مگر عمر رسیدہ لوگوں کو اس سے بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ دوسرے ماہرین اس خیال کو غلط بتاتے ہیں۔ یہ ایک یقینی امر ہے کہ جن قوموں کو زیادہ مقدار میں کیلسیم اور اس کے ساتھ ساتھ آفتابی شعاعیں ملتی رہتی ہیں ان کے ڈھانچے بہت مضبوط ہوتے ہیں، اور وہ لوگ زیادہ دراز قد اور قوی بھی ہوتے ہیں، اور بیماریوں کا مقابلہ کامیابی سے کرتے ہیں۔ حیاتین "د" کی ضرورت بالغوں کو کیوں ہے اس کی تشریح مندرجۂ ذیل اسباب میں کی گئی ہے:-

(۱) چوں کہ یہ حیاتین غدود پر اثر انداز ہوتا ہے اس لیے اس کی ضرورت زندگی بھر رہتی ہے۔

(۲) قدرت کا یہ منشا نہیں ہے کہ صرف بچے ہی آفتابی شعاعوں سے فائدہ اٹھائیں اور جوان ہمیشہ چھتوں، چھتریوں یا چھتوں کے نیچے رہیں۔

(۳) جب حاملہ عورتوں کو حیاتین "د" کی ضرورت ہوتی ہے تو اُن مردوں کو کیوں اس سے محروم رکھا جاتے جو کل باپ بننے والے ہیں؟ حیاتین "د" کی کمی جوانوں کے غدودی وظائف کو نقصان پہنچاتی ہے۔

(۴) ماہرین کا خیال ہے کہ بچوں میں اور بالغوں میں حیاتین "د" کی کمی ہماری موجودہ نسل کو کمزور بنا رہی ہے۔

(۵) آفتاب کی شعاعیں امراض کی مدافعت کرتی ہیں۔ آفتاب کا ایک کام یہ بھی ہے کہ وہ ہمارے لیے حیاتین "د" پیدا کرتا ہے۔ اگر انسان "غسل آفتابی" سے مستفید نہ ہوسکے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ دوسرے ذرائع سے حیاتین "د" حاصل کرے۔

(۶) معلوم ہوتا ہے کہ ایک "دانت کی نسل" وجود میں آنے والی ہے، اس لیے ہمیں کوئی ایسا طریقہ فرو گزاشت نہیں کرنا چاہیے جس سے حیاتین "د" کی کمی پوری ہوتی رہے۔

(۷) چوں کہ سترہ برس کی عمر دانتوں کے نشو و نما کے لیے بہت اہم ہے۔ اس لیے نوجوانوں کو حیاتین "د" کی سپلائی ضروری ہے۔

(۸) ظاہر ہے کہ قدرت کا یہ منشا نہ تھا کہ بالغ انسان اپنے جسموں پر ضرورت سے زیادہ لباس کا بار ڈال کر اور ہمیشہ مکانوں کے اندر یا دھوئیں کے نیچے رہ کر آفتاب کی شعاعوں سے محروم ہو جائیں۔

حیاتین "د" کے ذرائع

حیاتین "د" حاصل کرنے کے ذرائع میں بہترین قدرتی ذریعہ آفتاب کی شعاعیں ہیں مجمع اور قرص حیاتین جو دوا کی صورت میں دستیاب ہوتا ہے آفتابی شعاعوں کا بدل نہیں ہو سکتا اس لیے کہ ان شعاعوں میں دوسرے صحت بخش اجزا بھی موجود ہوتے ہیں۔ دھوپ کے بدلے طبی ضرورتوں کے لیے کبھی کبھی ایک قسم کا "آفتابی لیمپ" (Sun-lamp) استعمال کیا جاتا ہے جو ایک اچھی معالجاتی حیثیت رکھتا ہے۔ لیکن ضرورت اس کی ہے کہ مچھلی کے تیل یا دوسری غذاؤں کی طرح اس میں بھی اعتدال سے کام لیا جائے۔

آفتاب کی ماورائے بنفشی شعاعوں کے اثر و عمل کو کم کرنے والی چیزیں بہت سی ہیں' مثلاً گرد و غبار' دھواں' مختلف مقامات کی بلندی و پستی' لباس کی نوعیت' جلد کا رنگ وغیرہ۔ ان کے علاوہ بھی بہت سے اسباب ہیں جو ہمیں آفتاب کی ضیا پاشی' ارزانی سے کسی حد تک محروم کرتے رہتے ہیں بعض رنگ بھی ایسے ہیں جن سے سورج کی کرنیں نہیں گزر سکتیں۔ یہ جاننے کی بات ہے کہ صرف ایک گلابی رنگ ہی ایسا رنگ ہے جس سے ماورائے بنفشی شعاعیں گزرتی ہیں۔

آفتاب کی ماورائے بنفشی شعاعیں حیاتیاتی اعتبار سے سب سے زیادہ مؤثر اس وقت ہوتی ہیں جب ان کی لمبائی ۲۹۰ اور ۳۲۰ میکرون کے درمیان ہوتی ہے۔ یہ حقیقت کزاز' سل ودق اور سوکھے کے امراض کے علاج و انسداد میں ثابت ہو چکی ہے۔ یہ شعاعیں بچوں کے نشو و نما کو ترقی دیتی ہیں' حیاتین "د" سے لبریز ہوتی ہیں اور جسم انسانی میں استحالۂ کیلسیم کو پوری مدد پہنچاتی ہیں۔ غیر مرئی ماورائے بنفشی شعاعوں کے علاوہ سورج کی بعض مرئی شعاعیں بھی ایسی ہیں جو صحت کے لیے بہت مفید ہوتی ہیں۔ اسی لیے ماہرین ایسے "آفتابی لیمپوں" کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں جو ہر لمبائی کی شعاعیں پیدا کرتے ہوں یعنی ان سے پورے "اسپکٹرم" (Spectrum) یعنی "طیف" کا انعکاس ہوتا ہو۔ اور نیلی بنفشی' ماورائے بنفشی شعاعوں کی زیادہ سے زیادہ مقدار تمام اقسام کی روشنی اور حرارت کی شعاعوں کے ساتھ پیدا ہوتی ہیں۔ یہ ایک دلچسپ حقیقت ہے کہ ان تمام شعاعوں کو یکجائی طور پر حاصل کرنے کے لیے کسی بڑے تکلف کی ضرورت نہیں ہوتی' بلکہ بازاروں میں معمولی قیمت کے جو "آفتابی لیمپ" ملتے ہیں ان سے بھی اچھی طرح کام چل جاتا ہے۔

حیاتین "د" کے حاصل کرنے کا ایک چوتھا ذریعہ اس مچھلی میں ہے جسے "سامن" کہتے ہیں۔ یہ ایک بہت اچھی اور لطیف غذا ہے لیکن یہ جان لینا چاہیے کہ قدرتی غذاؤں میں حیاتین "د" عام طور پر نہیں پایا جاتا۔ اس حیاتین کا پانچواں اور آخری اور قابل حصول ذریعہ "روغن ماہی" ہے۔ اور اب کاڈ لیور آئل کے بدلے "شارک لیور آئل" سے بھی یہ حیاتین حاصل کیا جا سکتا ہے۔ یہ سیال، کیپسول اور ٹکیوں کی شکل میں بھی ملتا ہے۔

قدرتی حیاتین "د" جو روغن ماہی میں پایا جاتا ہے' اور مصنوعی کیمیائی حیاتین "د" کے عمل میں کوئی زیادہ فرق نہیں دکھائی دیتا۔ بچوں کو زیادہ تر قدرتی حیاتین ہی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بالغ آدمی دونوں میں سے کسی قسم کے بھی حیاتین سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ یہ ایک عجیب بات ہے کہ قدرتی حیاتین "د" کے ساتھ ساتھ عام طور پر حیاتین "ا" بھی مل جاتا ہے' یعنی دونوں حیاتینوں کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہ رشتہ بہت ہی غنیمت ہے' کیونکہ ہمارے لیے حیاتین "ا" کی فراہمی کے ذرائع بھی بہت محدود ہیں۔

آخر میں مجھے یہ کہنا ہے کہ ہماری تندرستی کا راستہ آفتاب کی شعاعوں سے روشن ہے۔ اگر آپ جدید تمدن کی چھتری کے نیچے رہنا ہی چاہتے ہیں تو آپ کا فرض ہے کہ حیاتین "د" اپنی صحت کے قیام کے لیے کسی دوسرے ذریعہ سے حاصل کر لیا کریں۔ جو لوگ کہتے ہیں کہ بالغوں کو حیاتین "د" کی ضرورت نہیں ہے وہ یقینی غلطی کرتے ہیں۔ قدرت نے صرف بچوں کے لیے کسی حیاتین کو مخصوص نہیں کیا ہے۔ تمام حیاتین انسان کی ہر عمر میں ضروری ہیں۔ سائنس کے بہتر فرقوں کو آپ بحث کرنے دیجیے۔ آپ ان باتوں میں نہ پڑیے' بلکہ آپ اپنی صحت کو برقرار رکھنے اور اپنی عمر کو بڑھانے کے لیے تندرستی کے "شمسی راستہ" پر چلتے رہیے۔ کیونکہ آفتاب ہی اس دنیا میں ہمارے لیے روشنی' حرارت اور حیات کا اصلی ذریعہ ہے۔ اس بڑے قدرتی مرکز سے حیاتین "د" کی ہمیشہ بارش ہوتی رہتی ہے۔

افسانہ

حیاتِ ثانی

از جناب ایم۔ اسلم صاحب - لاہور

لے تو فضلِ باری ہی سمجھیے کہ مجھ سا آدمی جس کا نہ کوئی وسیلہ تھا نہ کچھ ایسی زیادہ تعلیم تھی، نہر کے محکمہ میں ضلع دار ہو گیا۔ تنخواہ تو پچاس ہی رُپے تھے۔ لیکن چالیس پینتالیس الاؤنس کے بھی مل جاتے۔ خدا کی قسم! جس روز پہلی بار مجھے تنخواہ ملی میں خوشی سے پھُولا نہیں سماتا تھا۔ کبھی وہ دن تھے کہ میٹرک کے امتحان میں داخلہ کے رُپوں کے لیے میں کئی روز تک پریشان رہا۔ اپنا تو کوئی تھا نہیں جو دست گیری کرتا۔ بہر کیف خدا نے ہی کہیں سے انتظام کرا دیا۔ جیب خرچ کی بھی ہمیشہ تنگی ہی رہی۔ لیکن آج جب پہلی تنخواہ کے یہ رُپے میری جیب میں آئے تو مجھے اپنی دنیا بالکل بدلی ہوئی نظر آنے لگی۔ دس کم سو رُپے، میرے لیے ایک ایسی نعمت تھے جن کے لیے میں خدا کا جتنا بھی شکر گزار ہوتا کم تھا۔ پھر اس کے ساتھ ہر مہینے اتنے ہی یا اس کے لگ بھگ رُپے ملنے کی امید۔ امید واثق کہیے! ایک بہت خوش کن خیال تھا۔ اب اچھا لباس، اچھا کھانا، عزت، مزید ترقی، آسودگی اور بے فکری کے سہانے خواب مجھے نظر آیا کرتے تھے۔

کبھی کام کاج سے فارغ ہو کر میں نہر کے کنارے آ بیٹھتا تو تصور میں مجھے ایک ایسے گھر کا نقشہ نظر آنے لگتا جہاں ایک خوبصورت جوان بیوی ہوتی جس کا لباس بھی خوب صورت ہوتا۔ ماتھے پر جھومر ہوتا، کانوں میں چمکتے ہوئے آویزے ہوتے اور کلائی میں سونے کی ایک بیضوی شکل کی رسٹ واچ ہوتی۔ اور ہم دونوں پیار و محبت کی پینگیں بڑھاتے ہوئے اس خدا کے بھی شکر گزار ہوتے جس نے ہمیں یہ آسودگی اور آرام کے دن دکھائے تھے۔ میں اپنے خیال میں کچھ اس قدر کھویا ہوتا کہ بسا اوقات مجھے اتنا بھی معلوم نہ ہوتا کہ میرے پاس سے کون گزر رہا ہے۔

میرے اس خوش گوار تخیل کو اگر کوئی چیز درہم برہم کرتی تو وہ پانچ سو رُپے کا قرض تھا جو میں نے ایک شریف آدمی کے واسطے سے ایک زمیندارہ بنک سے لیا تھا۔ اس رُپے سے میں نے ایک گھوڑا اور کاٹھی وغیرہ خریدی۔ کچھ گھر کے لیے برتن اور دوسرا سامان لیا اور کچھ کپڑے وغیرہ بنوائے۔ بنک والوں سے پچاس رُپے ماہوار کی قسط مع سود طے ہوئی تھی۔ جس روز مجھے تنخواہ اور الاؤنس ملا اسی روز میں نے پچاس رُپے بنک کے نام منی آرڈر کر کے بھیج دیے۔

عام طور پر نہر کے ضلع دار کسی گاؤں میں بود و باش رکھتے ہیں، ایک تو رہنے کو مکان مفت مل جاتا ہے، دوسرے اپنی جیب سے کھانے پینے پر کچھ اتنا زیادہ خرچ بھی نہیں کرنا پڑتا۔ گھوڑے کے لیے سبز چارہ اور دانہ وغیرہ تو دیہات والے محض مہمان داری کے طور پر ہی ہمیشہ پہنچاتے رہتے ہیں۔ اور ضلع دار کے لیے ماتحت مرغی، انڈا اور گھی کا انتظام کرنا اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ لیکن میں نے جس ماحول میں پرورش پائی تھی یہ اُسی کا اثر تھا کہ ان ہنگاموں سے ہمیشہ دور دور ہی رہا کرتا۔ نہر کے کنارے ایک بنگلہ تھا جو نہر والوں کا بنگلہ کہلاتا تھا۔ یہ بنگلہ ریلوے اسٹیشن سے بارہ چودہ میل کے فاصلہ پر تھا۔ یہاں ایک سب اوورسیئر، ایک مالی اور پانچ سات اور آدمی رہتے تھے۔ اسی بنگلہ میں میں نے اپنی رہائش کا انتظام کر لیا تھا۔ میرے پاس ایک کمرہ تھا۔ کمرے کے آگے ایک برآمدہ ایک طرف نوکر گھر تھے۔ ان نوکر گھروں میں سے دو میرے پاس تھے۔ ایک اصطبل کا کام دیتا۔ دوسرا میرا باورچی خانہ تھا۔ ایک کوٹھڑی میں میرا چپراسی رہتا تھا۔ میرا منشی گاؤں میں رہتا تھا۔

پہلے روز جب میں اس جگہ آیا تو اوورسیئر جسے عام طور پر "بابو جی" کہا جاتا تھا، مجھ سے ملنے آیا۔ اوورسیئر ہندو تھا۔ اس کی بیوی بھی تھی اور ایک بچہ بھی۔ خزاں کا موسم تھا۔ سائے ڈھل چکے تھے۔ چاروں طرف ایک اداسی پھیل رہی تھی۔ سورج کی

ہلکی ہلکی ارغوانی شعاعیں آس پاس کے درختوں پر جو پتوں کے بار سے سبک دوش ہو رہے تھے ملمع کاریاں کر رہی تھیں۔ میں برآمدہ میں بیٹھا تھا۔ بابو جی بھی مجھ سے ہاتھ ملانے کے بعد ایک کرسی پر بیٹھ گئے۔ میرا نوکر اور چپراسی کمرے میں میرا مختصر سا اسباب لگا رہے تھے۔ میں نے نوکر سے جو میرا باورچی بھی تھا کہا "شیرو! یہ کام بعد میں کر لینا پہلے کچھ کھانے کا انتظام کرو۔"

"بس جناب" شیرو نے اندر سے جواب دیا "دو منٹ میں فارغ ہوتا ہوں۔"

اتنے میں بابو جی کا نوکر چائے لے کر آ گیا۔ چائے تھی اور اس کے ساتھ کچھ دیسی مٹھائی تھی

"یہ تکلیف آپ نے کیوں کی!" میں نے مسکرا کر کہا۔

بابو جی ہنس کر بولے "شیخ صاحب! تکلیف کیسی! تین دن تک آپ ہم غریبوں کے مہمان ہوں گے۔"

"نوازش ہے آپ کی!" میں نے کہا "میں پہلے ہی آپ کی ملنے والوں سے تعریف سن چکا ہوں۔ اور اسے خوش قسمتی سمجھتا ہوں کہ ملازمت کے ان ابتدائی ایام میں مجھے آپ سا خلیق اور ہمدرد پڑوسی مل گیا ہے۔"

بابو جی یہ سن کر کچھ مسکرائے پھر کہنے لگے "میرے متعلق آپ جو کچھ فرما رہے ہیں محض ذرہ نوازی ہے لیکن ہم تین دن تک آپ کو علیحدہ کھانا نہیں پکانے دیں گے" پھر میرے نوکر سے "بھئی تم اپنا کام کرو۔ کھانا گھر سے آ جائے گا۔ آج ساگ پات ہی کھا لینا۔"

شیرو جو کمرے سے نکل کر برآمدے میں آ کر کھڑا ہو گیا تھا میری طرف دیکھنے لگا۔ میں نے کہا "تم صبح پکا لینا! اس وقت بابو جی کا حکم مان لیتے ہیں۔"

ہم چائے پی رہے تھے کہ ایک نوجوان عورت ایک بچہ گود میں لیے آ گئی۔ یہ بابو جی کی بیوی اور ان کا بچہ تھا۔ بابو جی نے ہمارا تعارف کرا دیا۔ اس کا نام پرتیما دیوی تھا۔ پرتیما دیوی بھی ہمارے پاس ہی ایک کرسی پر بیٹھ گئی بابو جی بیوی کی طرف دیکھ کر کہنے لگے:۔

"شیخ جی! پرتیما دیوی ایف اے پاس ہے۔ ٹائی فائڈ ہو جانے کی وجہ سے بی۔ اے نہ کر سکی۔"

میں نے ہنس کر کہا "بہن پرتیما اگر بی۔ اے نہیں تو بھی آپ بہت خوش قسمت ہیں کہ آپ کو تعلیم یافتہ بیوی ملی۔"

پرتیما نے پوچھا "بھائی جی! آپ بی بی جی کو ساتھ نہیں لائے! وہ بھی آ جاتیں تو اس جنگل میں وقت تو کچھ اچھا گزر جاتا۔"

میں نے ہنس کر کہا "بہن پرتیما! میں ابھی اس جھنجال میں نہیں پڑا! بی بی جی کہاں سے آ جاتیں!"

"اوہو!" بابو جی بولے "تو آپ نے ابھی تک شادی نہیں کی!"

اور پرتیما نے ہنس کر کہا "شاید اپنی پسند کی بھابی جی کو ابھی کوئی ملی نہیں!"

بابو جی بولے "پرتیما! میں نے تو شیخ صاحب سے کہا ہے کہ کم از کم تین روز آپ ہمارے ہاں سے کھانا کھائیں لیکن یہ کچھ مانے نہیں۔"

"کیوں؟" پرتیما نے تعجب سے پوچھا۔ پھر کچھ مسکرا کر کہنے لگی "شاید بھائی جی کو ہمارے ہاں کھانا پسند نہ ہو۔ یا شاید دال بھاجی پسند نہ کرتے ہوں گے۔"

"یہ آپ نے کیسے جان لیا" میں نے پوچھا۔

"بعض لوگ ہم ہندوؤں کے ہاتھ کی چیز پسند نہیں بھی نوکرتے" پرتیما نے جواب دیا اور میں نے کہا

"لیکن میں تو آپ کے ہاں سے آئی ہوئی چائے پی رہا ہوں اور مٹھائی بھی کھا رہا ہوں۔"

پرتیما باتوں باتوں میں ایک دو جملے انگریزی کے بھی بول جاتی تھی۔ اس کے اصرار پر مجھے ان کی بات ماننی ہی پڑی۔

میں جس علاقہ میں تعینات ہوا تھا گو یہ نہری علاقہ تھا۔ تاہم اس میں ریت کے میدان بھی تھے۔ اور ریت کے ٹیلے بھی اور گرمیوں میں تو یہ علاقہ دوزخ کا نمونہ بن جاتا تھا۔ لیکن مجھے ابھی یہاں کی گرمی دیکھنے کا اتفاق نہیں ہوا تھا۔ مجھے یہاں آئے دو مہینے سے کچھ اوپر ہو چکے تھے۔ بابو جی اور اُن کی بیوی پرتیما بے حد خلیق اور بڑے ہمدرد ثابت ہوئے۔ ایک روز ہیڈ آفس سے

میرے نام تار آیا۔ مہتمم یعنی ایگزیکٹو انجینئر صاحب میرے علاقے میں دورے پر آ رہے تھے اور مجھے کیمپ کے انتظام کا حکم دیا گیا تھا۔ مہتمم صاحب بھی میری طرح "دیسی" ہی تھے۔ میں نے انھیں صرف ایک بار ہیڈ آفس میں دیکھا تھا۔ رنگ تو میرے گھوڑے کی طرح بالکل مشکی تھا۔ لیکن آنکھیں کسی حبشی کی طرح سُرخ تھیں۔ ہونٹ بھی کچھ معمول سے زیادہ موٹے تھے۔ پست قد تھے۔ اور پشاوری ساوی لنگی باندھتے تھے اور عرفِ عام میں "صاحب بہادر" کہلاتے تھے۔ ان کی تشریف آوری کے روز بابوجی اور میں دونوں گھوڑوں پر سوار ہو کر نہر کے پل پر جو بنگلہ سے کوئی ڈیڑھ میل کے فاصلے پر تھا جا کھڑے ہوئے۔ شام ہونے سے تھوڑی دیر پہلے "صاحب بہادر" گھوڑے پر سوار تشریف لاتے ہوئے نظر آئے۔ جلو میں دو چار پٹواری اور علاقے کے دو ایک زمیندار بھی تھے۔ جب وہ پاس پہنچے تو میں نے انگریزی میں "گڈ ایوننگ سر" کہا۔ لیکن بابوجی نے گھوڑے سے اتر کر اور جھک کر سلام کیا۔ صاحب بہادر کو میری طرف تو دیکھنا بھی گوارا نہ ہوا۔ لیکن بابوجی کے سلام کے جواب میں آپ نے صرف انگلی اٹھا دی۔ جب ہم بنگلے کو چلے تو دائیں طرف میں تھا اور بائیں جانب بابوجی تھے اور بیچ میں مہتمم صاحب تھے۔ صاحب بہادر کچھ دور تک صرف بابوجی ہی سے باتیں کرتے چلے گئے۔ بابوجی انھیں "حضور" کہہ کر مخاطب کرتے اور یہ دیسی صاحب صرف "تم" ...! بنگلے تک پہنچتے پہنچتے آپ نے علاقہ کے متعلق مجھ سے بھی دو چار سوال کیے۔ میں نے ہر بات کا جواب انگریزی میں دیا۔

صاحب بہادر جس انداز سے ہم کلام ہوتے تھے معلوم ہوتا تھا کہ مجھ سے کچھ ناراض ہیں۔ بنگلے کے برآمدے میں آپ کے عملے کے لوگ اور کچھ زمیندار قطار باندھ کر کھڑے تھے۔ جب صاحب بہادر برآمدے کے پاس پہنچ کر گھوڑے سے اترے تو ہم دونوں بھی اپنے گھوڑوں سے اترے۔ میں تو اپنے گھوڑے کی باگ تھامے کھڑا رہا لیکن بابوجی نے لپک کر صاحب بہادر کے گھوڑے کی باگ پکڑ لی۔ یہ بات مجھے کچھ ناگوار سی گزری۔ مہتمم صاحب نے زمینداروں کے سلام کا جواب بھی بڑی رعونت سے دیا اور سانڈے کی طرح اکڑتے ہوئے کمرے میں چلے۔

رات کا کھانا کھانے کے بعد حسبِ دستور بابوجی اور پرتیما دونوں میرے پاس آ بیٹھے۔ ہم عموماً تاش کھیلا کرتے تھے۔ بابوجی کے پاس ریڈیو تھا وہ کبھی کبھی اسے بھی ساتھ اٹھوا لایا کرتے تھے۔ لیکن آج تاش کھیلنے کے بجائے "صاحب بہادر" ہی کے ذکر اذکار ہونے لگے۔

میں نے کہا "بابوجی، یہ آپ نے گھوڑے پر سے اتر کر سلام کیوں کیا؟"

بابوجی مسکرا کر بولے "شیخ جی! ذکر جو چھیڑے۔ اس شخص کی طبیعت میں پرلے درجے کی رعونت ہے۔ کسی سے ہنس کر بات کرنا تو اس کے دھرم میں پاپ ہے۔ آپ نے دیکھا نہیں کہ وہ آپ سے ناراضی کے لہجے میں بات کرتے تھے۔"

"معلوم تو کچھ ایسا ہی ہوتا تھا" میں نے کہا "کچھ وجہ بھی تو ہونی چاہیے!"

"وجہ وہی 'صاحبیت'!" بابوجی نے مسکرا کر کہا۔

پرتیما دیوی بولی "انگریزوں کا تو نام ہی بدنام ہے یہ آدمی کچھ ہی بدطینت۔ مجھے تو کسی اچھے گھر کا معلوم نہیں ہوتا۔"

اور میں نے ہنس کر کہا "تو خیر یہاں بھی ازل سے بگڑے دل مشہور رہیں"

"نہیں شیخ جی" بابوجی بولے "دریا میں رہ کر مگرمچھ سے بیر اچھا نہیں۔ افسر سے ہر وقت ڈرنا ہی چاہیے۔"

میں نے کہا "بابوجی! خوشامد تو پھر مجھ سے بھی نہ ہو سکے گی۔"

پرتیما بولی "بھائی جی، خوشامدی جس طرح دوسروں کی نگاہ میں ذلیل ہوتا ہے اسی طرح اپنی نگاہ میں بھی ذلیل ہو جاتا ہے۔ خوشامد کے قابل اگر کوئی ہے تو صرف بھگوان ہے۔ انسان کی خوشامد کیا کرنی جو خود انسان کا محتاج ہے۔"

بابوجی ہنس کر بولے "بس ٹھیک ہے۔ ایک تو شیخ جی نے خود ہی اپنے بگڑے دل ہونے کا اقرار کر لیا۔ دوسرے تم اور بھی انھیں ابھار رہی ہو۔ شریمتی جی، چاکری نام بھی تو ذلت ہی کا ہے۔"

پرتیما بولی "بگڑے دل کہنے سے غالباً بھائی جی کا مطلب خودداری ہے۔ سیلف ریسپکٹ! اور یہی انسان کا سب سے بڑا وصف ہے۔"

کوئی دس بجے تک کچھ اسی قسم کی باتیں ہوتی رہیں۔

اگلے دن کوئی دس بجے کے قریب مجھے "صاحب بہادر" کے حضور میں حاضر ہونے کا حکم ملا۔ میں خاکی برجس اور سیاہ رنگ کے فل بُوٹ پہنے ہوئے تھے۔ سر پر ترکی ٹوپی تھی۔ جب میں کمرے سے نکلا تو بابوجی اپنے کوارٹر کی طرف سے آتے ہوئے نظر آئے۔

"ٹھیر جایئے شیخ صاحب!" انھوں نے آواز دی پھر پاس آکر بولے،

"آپ نے فل بوٹ پہن رکھے ہیں پہنے اتارنے میں تکلیف ہوگی"

"اتارنے کی ضرورت کیوں پڑے گی؟" میں نے پوچھا۔

"تو کیا آپ یوں ہی بوٹ پہنے اندر جائیں گے؟" بابوجی نے تعجب سے پوچھا

"تو کچھ حرج ہے کیا؟" میں نے پوچھا۔

"آپ بھی غضب کرتے ہیں بندہ پرور!" بابوجی مسکرا کر بولے "صاحب کو سمجھ کیوں نہیں دکھا یا کرتے۔ بوٹ اتار کر اندر جایئے"

"توبہ کیجیے!" میں نے مسکرا کر کہا "مسجد یا مندر میں نہیں جا رہا۔"

بابوجی میری طرف دیکھ کر مسکرا دیے اور میں صاحب بہادر کے کمرے کی طرف ہو لیا۔ میں برآمدے میں جا کر کرسی پر بیٹھ گیا۔ چپراسی نے اندر اطلاع کی۔ مجھے اندر بلایا گیا۔ میں نے اندر جاتے ہی "گڈ مارننگ سر" داغ دیا۔ لیکن جواب ندارد۔ صاحب بہادر دھوتی باندھے اور ایک میلا سا کوٹ پہنے کرسی پر بیٹھے تھے اور میز پر کچھ کاغذات رکھے تھے انھیں دیکھ رہے تھے۔ چھوٹتے ہی بولے،

"کل تم نے گھوڑے پر سے اتر کر سلام کیوں نہیں کیا؟"

میز پر نہر کے قانون کی ایک کتاب رکھی تھی۔ میں نے ہاتھ بڑھا کر وہ کتاب اٹھائی اور ادھر ادھر سے ورق الٹنے لگا۔ آپ نے ذرا تیز لہجے سے پوچھا،

"کیا کرتے ہو؟"

میں نے انگریزی میں جواب دیا کہ میں دیکھتا ہوں ایک ضلع دار کے فرائض میں کیا یہ بھی شامل ہے کہ وہ گھوڑے پر سے اتر کر سلام کیا کرے۔ آپ نے جھپٹ کر میرے ہاتھ سے کتاب چھین کر میز پر پھینک دی اور غصے سے کہا،

"انگریزی تمھاری مادری زبان نہیں۔ تم ہندستانی میں بات کرو۔"

میں نے جواب دیا "آپ بھی انگریزی جانتے ہیں اور میں بھی۔ انگریزی میں بات کرنا یا بات کا جواب دینا نہ تو خلافِ تہذیب ہے اور نہ خلافِ آئین۔"

آپ تاؤ میں آکر بولے "تم بہت گستاخ ہو۔ ہم کو حضور کہو"

میں نے سر ہلا کر مسکراتے ہوئے کہا "سمجھ گیا آپ اسی لیے یہ چاہتے ہیں کہ میں ہندستانی میں بات کروں۔ لیکن ایک بات آپ آج سن لیجیے! بے شک آپ میرے افسر ہیں لیکن میں بھی ایک خوددار آدمی ہوں۔ میں بھی 'تم' سننے کا عادی نہیں۔ میں ایک شریف آدمی ہوں اور آپ کو مجھ سے شریفانہ طور پر گفتگو کرنی ہوگی۔ اس لیے بہتر ہوگا کہ آپ مجھ سے انگریزی میں بات چیت کیا کریں۔"

لیکن اس کے بعد جو باتیں ہوئیں وہ جو کچھ کہتے ہندستانی میں کہتے اور "تم" کہہ کر خطاب کرتے۔ اور میں انگریزی میں جواب دیتا۔ نہ وہ اپنی ڈگر سے باز آئے اور نہ خودداری کا دامن میرے ہاتھ سے چھوٹا۔ اور اسی ایک چیز نے مجھے ہمیشہ آبرو سے رکھا۔

یہ کالے صاحب بہادر دو روز بعد تشریف لے گئے۔ گو ان کا مجھ سے سلوک یا برتاؤ بہت دل آزار رہا۔ لیکن میرے ماتحت جو عملہ تھا اسے کان ہو گئے کہ ضلع دار کسی سے دبنے والا نہیں۔ تو خیر، اس قصے کو تو چھوڑیے۔ ایک روز بابوجی

پرتیما اور میں تینوں نہر کے کنارے بیٹھے تھے۔ مطلع ابر آلود ہو رہا تھا۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی تھی۔ شام کا وقت تھا۔ پرندوں کے جھنڈ کے جھنڈ نہ معلوم کہاں کہاں سے آتے تھے۔ نہر کے دونوں جانب جو درخت تھے ان پر بسیرا کر رہے تھے۔ کوّوں کی کائیں کائیں اور طوطوں کی ٹیں ٹیں میں سے کان پڑی آواز سنائی نہ دیتی۔ جیسے جیسے بجلی چمکتی اور بادل کی گرج سنائی دیتی قدرت کے یہ جیتے جاگتے چھوٹے چھوٹے خوب صورت کھلونے سہم سہم کر پتوں میں چھپ چھپ کر بیٹھتے جاتے۔ پرتیما جس کی گود میں بچہ کھیل رہا تھا کہنے لگی،

"قدرت کے کیا کھیل ہیں۔ ان بے زبانوں کو پیٹ ہی کی فکر لگی رہتی ہے اور پیٹ ہی کی خاطر بے چارے صیاد کے پھندے میں پھنستے ہیں۔"

بابو جی نے ہنس کر کہا "پیٹ بھرا ہی ہو تو کوئی اور بات بھی سوجھتی ہے۔"

"توبہ ہے" پرتیما نے ہنس کر کہا "کھانے کے سوا آپ کو کسی اور چیز کا فکر بھی ہوتا ہے۔ آپ کی خوشی تو یہ ہے کہ دن بھر چولھا گرم رہے"

"سنتے ہیں شیخ صاحب آپ!" بابو جی نے مجھ سے کہا۔ "شریمتی کو یہ کون بتائے کہ پیٹ ہی کی خاطر انسان محنت کرتا ہے۔ پیٹ ہی کی کے لیے شادی کرتا ہے۔ گھر بناتا ہے اور ایک جورو کا جوا کسر پر ڈالتا ہے۔"

"پیٹ کے لیے شادی!" پرتیما نے مسکرا کر پوچھا۔ "آپ کا یہ فلسفہ تو میری سمجھ میں نہیں آیا۔"

بابو جی نے ہنس کر کہا "شادی بھی تو انسان اسی لیے کرتا ہے کہ جورو آئے گی تو پکی پکائی تو ملے گی۔ کیوں شیخ صاحب! کچھ غلط کہا میں نے؟"

"بالکل درست!" میں نے مسکرا کر کہا۔

"بھائی جی یہ کیسے؟" پرتیما نے پوچھا "انسان کو دنیا میں اس لیے نہیں بھیجا گیا کہ وہ دن بھر چوپاؤں کی طرح پیٹ ہی بھرتا رہے، بلکہ انسان کو تو بھگوان نے اس لیے بنایا ہے کہ دنیا میں پریم پھیلے۔ ایک کو دوسرے کا درد ہو۔ آپ ذرا ان پرندوں کی طرف دیکھیے۔ سینکڑوں ہی قسم کے ہوں گے۔ لیکن سب مل جل کر رہتے ہیں۔ یہ جو بنگلے میں پیپل کا ایک بڑا درخت ہے، اس پر بھگوان جھوٹ نہ بلوائے تو کوئی ساٹھ ستر گھونسلے بنے ہوئے ہیں۔ کوّے بھی ہیں، طوطے بھی ہیں، کٹاریں بھی ہیں، فاختہ بھی رہتی ہے۔ شام ہوتے دس بیس بگلے بھی کہیں سے آ بیٹھتے ہیں۔ لیکن کبھی آپ نے ان میں دنگا فساد ہوتے بھی دیکھا۔ کبھی ان میں قومیت کا سوال بھی پیدا ہوا۔ یہ بھی تو اُسی بھگوان کی مخلوق ہیں جس بھگوان نے ہم کو پیدا کیا ہے۔ جس طرح ہم اپنے اپنے طریق پر بھگوان کی پوجا کرتے ہیں یہ بھی تو ضرور کرتے ہوں گے۔ لیکن کبھی آپ نے محض بھگوان کے نام پر ان میں لٹھ چلتے دیکھا۔ اب ذرا اپنے ملک پر ایک نظر ڈال لیجیے۔ سب جانتے ہیں کہ ہم ہندوستان کے رہنے والے ہیں۔ ہندوستان میں پیدا ہوئے۔ یہیں مریں گے۔ اور اسی کی خاک میں ہماری مٹی ملے گی۔ لیکن جو کچھ ہو رہا ہے وہ ایک دنیا جانتی ہے۔"

اچانک بادل کی گرج اس زور سے سنائی دی کہ بچہ خوف زدہ ہو کر ماں سے چمٹ گیا۔ ساتھ ہی بوندیں بھی پڑنے لگیں جب پانی کے قطرے ندی کے سینۂ آب پر گرتے تو چھوٹے چھوٹے گرداب پیدا ہو جاتے۔ معلوم ہوتا تھا کہ قدرت ندی کو گرداب کی بالیاں پہنا رہی ہے۔ پرتیما نے جو بحث چھیڑی تھی وہ تھی تو بہت پُرلطف لیکن معلوم ہوتا تھا کہ عناصر قدرت کو یہی منظور ہے کہ ہندوستان کی مختلف اقوام میں ابھی لپاڈگی ہی ہوتی رہے۔ اچھا ہی ہوا شاید اسی لیے ہماری یہ پُرلطف صحبت درہم برہم بھی ہو گئی۔

گرمیوں کا موسم تھا اور گرمی بھی وہ کہ چیل انڈا چھوڑے۔ زمین تپ کر تانبے کی طرح ہو گئی۔ لُو اتنی تیز جیسے جہنم کا دروازہ کھول دیا گیا ہو۔ اِدھر سورج نکلا اُدھر دھوپ نے شدت پکڑی۔ بنگلے کے مغرب میں ریتیلے میدان تھے۔ سورج کے غروب ہوتے ہی ریت ٹھنڈی ہو جاتی۔ دن کے وقت اگر کہیں آرام ملتا تھا تو وہ صرف بنگلہ تھا۔ درختوں کی ٹھنڈی چھاؤں اور کوئیں کا سرد پانی ہم وطن سے دُور پڑے ہوؤں کے لیے ایک نعمت تھے۔ گرمیوں کے ایام میں کوئیں کا پانی اتنا سرد ہو جاتا جیسے کسی نے برف ملا دی ہو۔

مہتمم سے چوں کہ میری روزِ ازل ہی سے بگڑ گئی تھی اس لیے مجھے کام کچھ زیادہ تن دہی سے کرنا پڑتا۔ اور یہ کالا صاحب

جیسے رنگت کا کالا تھا ویسے ہی دل کا بھی کالا ہی نکلا۔ مجھے دق کرنے میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہ کرتا۔ اور اسے تو میری خوش قسمتی سمجھیے کہ نہر کا سپرنٹنڈنٹ انگریز تھا۔ انگریز چوں کہ خود دار ہوتا ہے۔ اس لیے خود دار کی عزت بھی کرتا ہے۔ میرے علاقے میں امپیریل تیتر اور تلور کا شکار بکثرت ملتا تھا اور سپرنٹنڈنٹ کو ان دونوں جانوروں کے شکار کا بہت شوقین تھا۔ بندوق میرے پاس بھی تھی اور شکار کا میں بھی دیوانہ! جب شکار کو جاتے تو افسری اور ماتحتی کا امتیاز اٹھ جاتا۔ سپرنٹنڈنٹ مجھ سے بہت خوش تھا اس لیے میں کالے کے ڈنک سے ہمیشہ محفوظ رہتا۔

جون کا مہینہ تھا۔ میں عموماً صبح چھ بجے سے دس بجے تک کھیتوں وغیرہ کا معائنہ کیا کرتا تھا۔ اس کے بعد گھر سے باہر نہ نکلتا۔ لیکن ایک روز صبح کا نکلا ہوا کوئی دو بجے کے قریب واپس آیا۔ گھوڑے سے اترتے ہی کچھ ایسا محسوس ہوا گویا بدن میں لرزہ سا پیدا ہو رہا ہے۔ میں نے نوکر سے کہا کہ غسل کے لیے کوئیں سے پانی نکال کر لائے۔ نوکر پانی لینے گیا اور میں نے جلدی جلدی کپڑے اتارے۔ ساتھ ہی ایک چکر سا آیا اور میں جلدی سے پلنگ پر لیٹ گیا۔ نوکر نے ٹھنڈے پانی کا گلاس پینے کو دیا۔ لیکن پانی پیتے کے ساتھ ہی قے ہو گئی اور کمرے کی ہر چیز گھومتی نظر آنے لگی۔ بدن میں کچھ حرارت سی معلوم ہونے لگی۔ اور کوئی آدھ گھنٹے کے اندر اندر حرارت اتنی بڑھ گئی کہ بے ہوش ہو گیا۔

ایک دن اور رات کیسے گزرے مجھے کچھ معلوم نہیں۔ جب ہوش آیا تو پرتیما دیوی پلنگ کے پاس ایک کرسی پر بیٹھی تھی۔ مجھے ہوش میں دیکھ کر بولی، "بھائی جی، ہوش میں آ گئے۔ بھگوان نے بڑی دیا کی"۔

میں نے ہاتھ کے اشارے سے پینے کو کچھ مانگا تو پرتیما نے ایک گلاس میں سے ایک سرخ رنگ کی دوا چمچی میں ڈال کر میرے منہ میں ڈال دی۔ پہلے ایک پھر دو چمچیں! دوا میٹھی بھی تھی اور خوش ذائقہ بھی۔ اس کے بعد مجھے پھر نیند سی آ گئی۔ کب تک سویا اللہ ہی کو معلوم ہوگا۔ لیکن جب آنکھ کھلی تو پرتیما دیوی کو موجود پایا۔ تین دن گزرنے کے بعد میں اٹھ کر بیٹھنے کے قابل ہو گیا۔ نوکر نے مجھے بتایا کہ ایک دن رات جو میں بے ہوش پڑا رہا پرتیما دیوی پل بھر کے لیے بھی میری پٹی سے الگ نہیں ہوئی اور بابوجی نے بھی دوڑ دھوپ میں کوئی کسر اٹھا نہ رکھی۔ نوکر مجھ سے یہ ذکر کر ہی رہا تھا کہ بابوجی اور پرتیما دونوں آ گئے۔ بابوجی ہنس کر بولے،

"واہ شیخ صاحب! آپ نے تو ایک دن رات اتنا پریشان رکھا کہ بس بھگوان ہی کو معلوم ہے"۔

پرتیما بولی، "بھائی جی! اللہ نے آپ کو دوسری زندگی دی ہے، ڈاکٹر تو آپ کی طرف سے مایوس ہو چکا تھا"۔

میں نے کہا، "پرتیما دیوی آپ نے جو میرے لیے تکلیف اٹھائی ہے۔ مرتے دم تک آپ کا احسان نہ بھولوں گا شاید سگی بہن بھی اس طرح تیمارداری نہ کرتی"۔

"یہ کیا فرما رہے ہیں آپ!" پرتیما نے جواب دیا "میں نے جو کچھ کیا بہ حیثیت ایک انسان یہی میرا فرض تھا۔ خدا نے آپ کو صحت اور زندگی دی ہے اس کے لیے تو بھگوان کا شکر ادا کیجیے۔ رہا احسان مند ہونا تو اس کے لیے آپ ہمدرد دواخانہ دہلی کے احسان مند ہوں جس نے "شربت روح افزا" جیسی حیات بخش چیز ایجاد کی ہے۔ آرام جانیے! یہ سب ہی شربت کی کرامت ہے کہ آپ سن سٹروک کے حملہ سے بچ گئے۔ جب تک آپ بے ہوش رہے میں یہ شربت پانی میں ملا کر آپ کے حلق میں ٹپکاتی رہی۔ نہر کا ڈاکٹر بھی دو بار دیکھنے کو تو آیا۔ لیکن ایک سب اسسٹنٹ سرجن کر ہی کیا سکتا تھا۔ ہم جب سے پردیس میں رہنے لگے ہیں۔ یہ شربت ہمیشہ پاس رکھتے ہیں اور آج اسی شربت نے آپ کو دوسری بار زندگی عطا کی ہے۔ اب بھگوان کے لیے کچھ روز آرام کیجیے!"

دیکھا آپ نے خدا نے اس عورت کو کتنا خوب صورت اور پریم سے لبریز دل عطا کیا تھا۔ ایسی عورتوں پر ہم جتنا بھی ناز کریں کم ہے۔

نوٹ:۔ خریداران رسالہ ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور تحریر فرمائیں۔ "مینیجر"

معلومات

اعصاب حرکی اور رطوبت غدودی

ان ممالک میں جو آمریت (ڈکٹیٹری) کا شکار ہو گئے ہیں ریسرچ کرنے والے سائنس دانوں کو زیادہ تر وہی کام کرنے پڑتے ہیں جو ڈکٹیٹروں کے خیال کے مطابق مفید و کار آمد ہوں۔ اس سے یہ خطرہ پیدا ہو گیا ہے کہ ان ممالک کے تحقیقاتی دماغ جو زیادہ تر اپنی پسندیدہ روش پر کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں اپنی تحقیقات کا شوق ہی کھو بیٹھیں گے۔ لیکن یہ غنیمت ہے کہ دوسرے ممالک میں ماہرین طب و ماہرین سائنس کو اپنے طور پر آزادانہ ریسرچ کرنے کا پورا اختیار حاصل ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر سر ہنری ڈیل نے جو رائل سوسائٹی لندن کے پریسیڈنٹ اور "نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ریسرچ" کے ڈائرکٹر ہیں، انسانی اعصاب کے عمل پر جدید ترین معلومات بہم پہنچانے کے سلسلہ میں پروفیسر لوئی کے ساتھ صیغۂ طب کا نوبل پرائز حاصل کیا ہے۔ کچھ روز ہوئے پروفیسر لوئی نے اس پر شہادتیں شائع کی تھیں کہ اعصاب جو اثر پیدا کرتے ہیں ان کا سبب بعض کیمیائی اجزا کا اخراج ہے سر ہنری ڈیل کو فوراً اس بات کا شبہ ہوا کہ یہ اجزا "ایڈرینلین" اور ایسٹیلو کولین (Acetylo Choline) ہیں دونوں سائنس دانوں کی تحقیقات سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی اور یہ معلوم ہو گیا کہ اعصاب حرکی کا طریق کار یہی ہے کہ وہ ان دونوں میں سے کوئی کیمیائی جزو خارج کرتے ہیں۔

طبی تحقیقات کا ادارہ

اوپر جس طبی تحقیقات کے ادارے یعنی "انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ریسرچ" کا تذکرہ کیا گیا ہے اس میں ڈاکٹر ڈیل نے اس ریسرچ کو اور بھی آگے بڑھایا ہے اور یہ پتہ لگایا ہے کہ فوری صدمہ کے باعث انسانی جسم میں ایک دوسرا کیمیائی جزو عمل کرتا ہے جس کا نام "ہسٹامین" (Histamine) ہے۔ اس ادارے میں ہارمون، حیاتین، انفلوئنزا بخار کے جراثیم اور "بعض بنیادی اجزا" کے متعلق نئی نئی معلومات حاصل کی گئی ہیں اور اس میں "جنسی ہارمون" اور حیاتینوں کے معیاری نمونے بھی رکھے جاتے ہیں۔ تاکہ معالجوں اور ریسرچ کرنے والوں کو ان چیزوں کی "صحیح خوراکوں" کا علم رہے اور پیچیدگیوں کا انسداد ہو۔

آپ کو مکھی کس طرح مارنی چاہیے؟

موسم گرما کے آتے ہی مکھیوں کی تعداد بڑھنے لگی ہے انسانی صحت کی ان سخت ترین دشمنوں کو مارنے کا خیال آپ کے دل میں پیدا ہوتا ہو گا اور کبھی مکھی مارنے کی ناکام کوشش آپ بھی کرتے ہوں گے۔ یعنی آپ نے ادھر مکھی پر اپنے خیال میں ایک سخت ترین حملہ کیا اور ادھر مکھی غائب ہو گئی! اگر اتفاق سے یہ مکھی آپ کے گال پر ہوئی تو نتیجہ یہ ہوا کہ مکھی تو سلامتی کے ساتھ صاف اڑ گئی اور آپ نے ایک طمانچہ "بطور نفع" حاصل کر لیا۔ اس لیے بہتر ہے کہ مکھی مارنے کا صحیح طریقہ آپ کو معلوم ہو جائے۔ مساچوسٹس انسٹی ٹیوٹ آف ٹکنالوجی کے پروفیسر ایچ۔ ای۔ ایڈگرٹن نے ایک حساس اور تیز رفتار فوٹو کیمرہ کے ذریعہ سے یہ پتہ لگایا ہے کہ مکھی جب کسی جگہ سے اڑتی ہے تو ہوا میں بلند ہوتے ہی پہلے تقریباً ایک انچ پیچھے کی طرف جست کرتی ہے اور خط افقی کے ساتھ ساٹھ ڈگری کا زاویہ بناتی ہے۔ اس کے بعد اس کے پر حرکت میں آتے ہیں اور وہ آگے کی طرف حرکت کرتی ہے اور جب دوسری سطح پر اترتی ہے تو اگلے پاؤں کے ذریعہ اپنی افتاد کے صدمہ کو جذب کرتی ہے الغرض مکھی کے پروں کی ساخت ہی ایسی ہوتی ہے کہ وہ اپنے پچھلے پاؤں کے بل اڑتی ہے اور اگلے پاؤں کے بل گرتی ہے، اس لیے آپ مکھی مارنے کی کوشش کے وقت اس بات کو یاد رکھیں کہ مکھی پہلے پیچھے کی طرف حرکت کرے گی اگر آپ کا نشانہ مکھی سے نصف انچ پیچھے کی طرف ہو گا تو آپ "مگس کشی" کے عمل میں کامیاب ہو جائیں گے۔

عمر ازدواج کو گھٹا کر آبادی بڑھانا

جاپان نے اپنی آبادی میں اضافہ کرنے کے لیے ایک نیا راستہ اختیار کیا ہے اور وہ یہ ہے کہ شادی کی عمر پچھلے دنوں قانونی طور پر تین سال گھٹا دی گئی ہے اس مقصد میں گویا اس نے اپنے "محوری" دوست جرمنی کی تقلید کی ہے۔ جاپان اس سے مطمئن نہیں ہے کہ عام حالات میں اس کی آبادی کے سالانہ اضافہ کی تعداد دس لاکھ ہے۔ اس نے عمر ازدواج کو گھٹا کر یہ توقع ظاہر کی ہے کہ ہر شادی سے کم از کم پانچ بچے جاپان کو حاصل

ہوں گے، اور اس طرح بحرالکاہل میں اس کے "حقوق" پر اعتراض کرنے والی کوئی طاقت باقی نہیں رہے گی۔ جاپان کا مذہب "شنٹو ازم" (Shintoism) بھی کثیر الاولاد خاندانوں کو پسند کرتا ہے۔ لیکن غالباً اس کا جواب چینی رہنما مارشل چیانگ کائی شیک کے پاس موجود ہے۔ اس لیے کہ چین بھی اضافۂ آبادی کی "کوششوں" میں کسی طرح پیچھے نہیں ہے۔ جاپان ابھی بہت دنوں تک چینیوں کی تعداد چالیس کروڑ تک نہیں پہنچ سکے گا۔

نور افشاں اور جراثیم کش رنگ

کچھ دنوں سے لندن کے "بلیک آوٹ" کے وقت اشیا کو نمایاں کرنے کے لیے ایک ایسا رنگ استعمال کیا جا رہا ہے جو ہلکی روشنی بھی پیدا کرتا ہے اور جراثیم کو بھی ہلاک کرتا ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ اس رنگ کو کام میں لانے کے باعث مستقبل کے مکانات جراثیم سے پاک ہوں گے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس رنگ کو نور افشاں بنانے کے لیے اس میں مخصوص قسم کے لیمپوں کے ذریعہ سے ماورا بنفشی شعاعوں کی آمیزش کی جاتی ہے، اس اصول کو کہ اکثر چیزیں ماورا بنفشی شعاعوں کے تحت میں آ کر روشنی دینے لگتی ہیں ایک سو سال پہلے ایک انگریز سائنس داں سر جان ہرشل نے دریافت کیا تھا۔ جنگ کے زمانے میں اس کا تجربہ وسیع پیمانے پر کیا گیا اور یہ معلوم ہو گیا کہ ان روشنی کی شعاعوں کا اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ ہوا میں موجود رہنے والے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ آئندہ تمام مکانات کے در و دیوار اسی مخصوص جراثیم کش رنگ سے رنگے ہوئے ہوں گے۔

سفید بالوں کے لیے حیاتین

امید کی جاتی ہے کہ زمانۂ مستقبل کے عاشق مزاج بوڑھوں کو اپنے سفید بالوں کی شرم رکھنے کے لیے خدا سے دعا نہیں کرنی پڑے گی۔ حضرت صغیر بلگرامی نے کسی موقع پر یہ شعر فرمایا تھا ؎

صغیر آئے ہیں بستی میں خوش جمالوں کی
خدا ہی شرم رکھے ان سفید بالوں کی

اور حضرت جوش ملیح آبادی اس شعر میں اپنے مستقبل کے لیے دعا فرماتے ہیں ؎

معشوق کہیں "آپ ہمارے ہیں بزرگ"
یا رب کبھی وہ دن نہ دکھانا مجھ کو

اب طب جدید نے معلوم کر لیا ہے کہ حیاتین "ب" کا مجموعہ سفید بالوں کو سیاہ کر دینے کا اثر رکھتا ہے۔ بہت سے چوہوں پر اور بال دار جلد رکھنے والے جانوروں پر جب مسلسل تجربات کیے گئے تو یہ معلوم ہو گیا کہ ان کی غذا میں حیاتین "ب" کی کمی کے باعث بال سفید ہو جاتے ہیں اور جب اس حیاتین کی مقدار بڑھا دی جاتی ہے تو پھر بال اپنے اصلی رنگ پر آ جاتے ہیں۔ اس عمل کے لیے جو کیمیائی جز ذمہ دار ہے اب اس کا پتہ لگا لیا گیا ہے اور سائنس دانوں نے اس کا نام "پیرا امینو بنزوئک ایسڈ" رکھ دیا ہے۔ یہ شے حیاتین "ب" کے مجموعہ میں پائی تو جاتی ہے مگر اس کی مقدار ناکافی ہوتی ہے مثلاً اگر سفید بال والے بوڑھے بڑی مقدار میں کلیجی یا خمیری چیزیں کھانے لگیں تو انھیں یہ خیال نہیں کرنا چاہیے کہ ان کے بال جلد سیاہ ہو جائیں گے۔ لیکن تین سو انسانوں پر جب خالص "پیرا امینو بنزوئک ایسڈ" کا تجربہ کیا گیا تو تقریباً سب کے سب بال مائل بہ سیاہی ہو گئے۔ اب تک یہ ایسڈ (تیزاب) تجارتی حیثیت سے بازار میں نہیں آیا ہے اور جنگ کے باعث اس کی تیاری میں تاخیر ہو گی۔

کیمیائی خمیروں پر مخدرات کا اثر

الکحل اور دوسرے سیالوں کے عمل تخمیر میں کیمیائی خمیروں کے اثرات معلوم ہوئے ہیں۔ یہ خمیر غذا کو ہضم کرنے والی رطوبتوں میں بھی پایا جاتا ہے ان میں سے ایک کا نام "لوسی فریس" (Luciferace) ہے جو زندہ اجسام میں عمل کرتا ہوا بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ جگنو کی نور افشانی اور سطح سمندر کے "گرداب" بیکٹیریا" کی چمک دمک کا ذمہ دار یہی مخصوص خمیر ہے۔ امریکا کے تین سائنس دانوں نے ان خمیروں پر تجربات کرنے کے دوران میں یہ معلوم کیا ہے کہ اگر ان میں الکحل کی کچھ مقدار ملا دی جاتی ہے تو ان کی نور افشانی کم ہو جاتی ہے اور اگر بڑی مقدار ملا دی جاتی ہے تو یہ روشنی قطعاً زائل ہو جاتی ہے۔ امریکا کے ماہرین طب اس سے اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ اعصاب میں مخدرات کے بے حسی پیدا کرنے کا سبب جیسا کہ پہلے خیال کیا جاتا تھا یہ نہیں ہے کہ وہ چربی کو تحلیل کر دیتے ہیں بلکہ یہ کہ کیمیائی خمیروں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ چند دوسری دواؤں کا اثر بھی بعض مخدر دواؤں سے اس معنی میں ملتا جلتا ہے کہ وہ خود جراثیم امراض ہی کو مفلوج کر دیتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی فطری دماغی طاقتیں واپس آ جاتی ہیں اور بیماری

پیدا کرنے والے جراثیم پر غالب آجاتی ہیں۔ بہر حال کیمیائی خمیر کا پر مخدرات کے اثر نے طبی دنیا میں ایک نیا نظریہ پیدا کر دیا ہے۔

ریڈیو کے ذریعے سے امراض کا علاج

ریڈیو محض ایک تفریح طبع کا ذریعہ نہیں بلکہ اس کے افادی پہلو کو بھی پیش نظر رکھنا چاہیے۔ حال ہی میں موسیقی کے تاثرات کے متعلق جو تجربات دنیا کے بڑے بڑے اسپتالوں اور لیبارٹریوں میں کیے گئے ہیں ان سے معلوم ہوتا ہے کہ ریڈیو کو امراض کے علاج کے لیے نہایت خوبی سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً اعصابی امراض، درد کمر، گٹھیا، وجع المفاصل، عرق النسا وغیرہ۔ یہ سب امراض برقی لہروں کے اثر کو قبول کر کے نہایت جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔

ایک روسی سائنس داں نے معلوم کیا ہے کہ موسیقی کے ذریعہ سے آنکھوں کی روشنی زیادہ ہو جاتی ہے چنانچہ اس کو یقین ہے کہ اگر گھڑی کو بھی ایک آنکھوں والا مریض اپنی آنکھوں کے سامنے رکھے اور اس کی ٹک ٹک کو باقاعدہ سنے تو اس کی بصارت میں تیزی پیدا ہونا یقینی ہے۔ اسی بنا پر اگر آلات نشر الصوت کی موسیقی کو سنا جائے تو آنکھوں کا نور ۵ فی صدی بڑھ جاتا ہے۔

کچھ دن ہوئے شکاگو کے ایک پاگل خانہ میں ایک عورت کے دماغ کا موسیقی کے ذریعہ سے علاج کیا گیا۔ اس عورت کی دماغی کیفیت اس حد تک بگڑ چکی تھی کہ وہ اپنے لخت جگر کو بھی دیکھنا پسند نہ کرتی تھی۔ آخر اسے چند اطالوی گیت ایک مشہور گائیک کے ذریعہ سے سنائے گئے جس کا خاطر خواہ اثر ہوا اور وہ عورت اپنے بچے کے لیے بے قرار ہو گئی۔ مرگی کے علاج کے لیے بھی موسیقی حد درجہ مفید ثابت ہوئی ہے۔ ایک مرگی زدہ عورت جب بھی دورہ کی آمد محسوس کرتی تھی چند گانے سن لیتی اور اس کا دورہ فی الفور رک جاتا۔

ریڈیو کے ذریعہ سے مزدوروں سے بھی زیادہ کام لیا جا سکتا ہے۔ مثلاً حال ہی میں لندن کے ایک کارخانے میں اس کا تجربہ کیا گیا۔ جب تک ریڈیو بجتا رہا مزدوروں کے کام کی مقدار گیارہ فی صدی بڑھ گئی۔

موسیقی کا اثر جانوروں پر بھی ہوتا ہے حال ہی میں اخباروں میں خبر شائع ہوئی تھی کہ امریکا کے ایک شخص نے اپنی گائے کو ریڈیو سنایا تو وہ دودھ زیادہ دینے لگی۔ اسی طرح مرغیوں پر تجربہ کیا گیا۔ موسیقی سن کر ان کی انڈا دینے کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

بات دراصل یہ ہے کہ اکثر امراض اعصاب کے سکڑنے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ موسیقی سے ان میں نرمی پیدا ہو جاتی ہے جس سے انسان صحت یاب ہو جاتا ہے اور زیادہ کام کرنے لگ جاتا ہے۔

ریڈیو کے ذریعہ سے امراض کی تشخیص بھی ہو سکتی ہے اس غرض کے لیے ایک چھوٹا سا بکس ایجاد کیا گیا ہے جس کو "ابراہیم بکس" کہتے ہیں۔ اس بکس کو ایک طرف مریض کے جسم کے ساتھ اور دوسری طرف ریڈیو کے ساتھ ملحق کر دیا جاتا ہے۔ طرفۃ العین میں برقی تھرتھراہٹیں انسانی جسم میں پھیل جاتی ہیں اور اس بکس کے ذریعہ سے معلوم ہو جاتا ہے کہ مرض کونسا ہے۔ یہ آلہ تا حال مکمل نہیں ہوا لیکن پھر بھی یہ بہت حد تک کام دے جاتا ہے اور امریکا میں فروخت ہوتا ہے اس آلہ کے ذریعہ سے امراض کی تشخیص کیوں کر ہو جاتی ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ تجربہ نے معلوم ہوا ہے کہ انسانی امراض کے بعض جراثیم میں یہ صلاحیت پائی جاتی ہے کہ وہ موسیقی کی لہروں کو آسانی سے جذب اور منعکس کر لیتے ہیں۔ ہر قسم کے جراثیم کے لیے علیحدہ علیحدہ برقی لہروں کی لمبائی درکار ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ "ابراہیم بکس" کے توسط سے جراثیم کی نوعیت اور مرض کی کیفیت وغیرہ معلوم کی جا سکتی ہے جس کا علاج ہم موسیقی کی لہروں کے ذریعہ ہی کر سکتے ہیں۔

اگر یہ آلہ تشخیص الامراض مکمل ہو گیا تو ڈاکٹروں کے مشورہ کی ضرورت باقی نہ رہے گی۔ آپ کو صرف ریڈیو سٹ چلانا پڑے گا اور مرض کی کیفیت معلوم ہو جائے گی۔ پھر ان کا علاج بھی موسیقی کے ذریعہ سے ہو سکے گا۔

بھوپندر طبیہ کالج پٹیالہ کا سالانہ امتحان

کالج کا سالانہ امتحان ۲۲ مئی سنہ ۴۳ سے شروع ہوگا پرائیویٹ طور پر امتحان میں شرکت کے خواہش مند ۱۰ مئی سے پہلے پہلے اپنی درخواست وفیس بھیج دیں۔ مفصل حالات کے لیے پراسپکٹس طلب کریں۔ نیا داخلہ یکم جون سنہ ۹۴۳ء سے شروع ہو جائے گا۔

پرنسپل

تمباکو اور اُس کے مضر اثرات

یہ تقریر نشرگاہ لاسلکی حیدرآباد، دکن سے نشر کی جا چکی ہے

تمباکو اصل میں امریکا کی پیداوار ہے۔ سب سے پہلے ہسپانوی باشندوں نے یورپ میں اس کو رواج دیا۔ اُنھوں نے تمباکو کو پہلے ٹبسکو میں پایا تھا جو میکسیکو کے ایک مقام کا نام ہے۔ اس کی وجہ سے اس کا نام ٹوبیکو رکھا گیا۔

تمباکو فارسی لفظ ہے، ہندستانی اور مرہٹی زبان میں بھی یہی لفظ استعمال ہوتا ہے۔ انگریزی میں اس کو ٹوبیکو، جرمنی میں جمنیر ٹابک، عربی میں تنبک، فرانسیسی میں ٹابک، سنسکرت میں ٹراکوٹا، ترکی میں تتن، ہندی میں بجربھنگ اور تیلو منی کہتے ہیں۔

تمباکو کا تعلق ایسے پودوں سے ہے جن میں عام طور پر زہریلے اثرات موجود ہوتے ہیں۔ گرم ممالک میں اس پودے کی پیداوار کثرت سے ہوتی ہے۔ ہندستان میں بنگال، بمبئی، مدراس، اڑاد نکور وغیرہ میں اس کی بڑے پیمانہ پر کاشت کی جاتی ہے جس تمباکو کے پتے بڑے ہوں اور بو تیز ہو اور رنگ سرخی مائل زرد ہو وہ بہترین تصور کیا جاتا ہے۔ ہندستان میں گجراتی تمباکو بہت مشہور ہے۔ اس کے علاوہ بھوپال، حلبیہ، بنارس، ہینار گڑھ اور بنگال میں بھاگلپور کا تمباکو بھی اچھا سمجھا جاتا ہے۔

تمباکو اور امریکا کی دریافت ایک ساتھ ہوئی۔ سنہ ۱۴۹۲ء میں جب کولمبس نئی دنیا میں پہنچا تو اس نے اپنے چند ساتھیوں کو جزیرہ کیوبا کے اندرونی حالات دریافت کرنے روانہ کیا۔ اُنھوں نے واپس آ کر بیان کیا کہ اس جزیرہ میں ایسے آدمی بستے ہیں جن کے پاس ایک خاص جڑی ہے جس کی بو عجیب و غریب ہوتی ہے۔ وہ لوگ اس کو کھا کر مست ہو جاتے ہیں اور اس کو جلا کر منھ میں لیتے اور منھ سے دھواں نکالتے ہیں۔ اس واقعہ کے تقریباً نصف صدی بعد فرانسسکو ہرنانڈز، جس کو شاہ ہسپانیہ نے میکسیکو کی پیداوار دریافت کرنے بھیجا تھا، جزیرہ کیوبا سے اس عجیب جڑی کو ہسپانیہ لایا۔ سنہ ۱۵۶۰ء میں فرانسیسی سفیر جین نکوٹ نے تمباکو کے پودے کو ہسپانیہ سے فرانس بھیجا۔ تمباکو کا اصطلاحی نام "نکوٹیانا ٹیبکم" اس فرانسیسی سفیر نکوٹ سے موسوم ہے۔

سنہ ۱۶۱۵ء میں سر طامس رو، جو انگلستان کے بادشاہ جیمس اول کا سفیر تھا، شہنشاہ جہانگیر کے زمانے میں ہندستان آیا تو اپنے ساتھ تمباکو بھی لایا۔ اس طرح ہندستانی تمباکو سے آشنا ہوئے۔

تمباکو کو تعیش کے طور پر سب سے پہلے انگلستان میں استعمال کیا گیا۔ شروع شروع میں تمباکو کے استعمال کی شدید مخالفتیں کی گئیں۔ انگلستان کی ملکہ الزبتھ نے تمباکو نوشی کو ممنوع قرار دیا۔ اس کے بعد جیمس اول نے تمباکو نوشی پر زہر ملنے کی سزا مقرر کی، اور اس کے جانشین شاہ چارلس نے اس حکم کو بحال رکھا۔ ان مخالفتوں کے باوجود تمباکو کا استعمال وبا کی طرح پورے یورپ میں پھیل گیا۔ رفتہ رفتہ سماج میں تمباکو نے وہ جگہ حاصل کر لی جو کسی اور شے کو نصیب نہیں۔ آج کل تقریباً ہر شخص کسی نہ کسی طریقہ سے تمباکو کا عادی ہے۔ جو لوگ سگریٹ نہیں پیتے وہ ناس لیتے ہیں اور جو ان دونوں عادتوں سے پاک ہیں وہ تمباکو کو زردے کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔ جو جاہل اور ان پڑھ لوگ تمباکو استعمال کرتے ہیں اُنھیں ایک حد تک معاف بھی کیا جا سکتا ہے، کیوں کہ وہ اس کے مضر اثرات سے زیادہ واقفیت نہیں رکھتے لیکن حیرت تو تعلیم یافتہ طبقے پر ہوتی ہے جو اس کے مضر اثرات اور زہریلے خواص کا علم رکھنے کے باوجود روز و شب اس کو "امرت" کی طرح مختلف طریقوں سے استعمال کرتا ہے۔
ان دنوں مغربی ممالک میں سگریٹ نوشی نہ صرف ایک مرغوب مشغلہ ہے بلکہ وہ سوسائٹی کا جزو لاینفک بن گئی ہے اس کے اثر سے ہندستان بھی متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا اور آج یہاں کا بچہ بچہ سگریٹ کا شوقین نظر آتا ہے۔ یہ بُری عادت رفتہ رفتہ مردوں کے علاوہ عورتوں میں بھی سرایت کر گئی ہے جس سے نہ صرف خود انھیں نقصان ہوتا ہے بلکہ ان کی اولاد پر بھی اس کے

مضر اثرات پڑتے ہیں۔

انگلستان کا ایک مشہور واقعہ ہے کہ ایک دودھ پینے والا بچہ سخت علیل ہو گیا۔ خون کے امتحان سے اس میں نکوٹین کے زہریلے اثرات پائے گئے۔ دریافت کرنے سے معلوم ہوا کہ بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے اور ماں سگریٹ کی عادی ہے۔ جب دودھ تبدیل کیا گیا تو بچہ صحت یاب ہو گیا۔

آج کل تمباکو تین شکلوں میں عام طور پر کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ (۱) تمباکو نوشی جیسے سگریٹ، حقہ، بیڑی، پائپ حقہ وغیرہ۔ حقے کے ذریعہ سے تمباکو کا استعمال نسبتاً کم مضر ہے۔ کیوں کہ منہ میں آنے سے پہلے دھواں پانی میں سے ہو کر گزرتا ہے اور فاصلہ کی زیادتی کی وجہ سے تمباکو کے دھوئیں کا زہر اپنا پورا اثر نہیں دکھا سکتا۔ (۲) تمباکو خوری مثلاً زردہ اور اس کے مرکبات (۳) ناس۔ تمباکو کے استعمال کے ان ہی طریقوں کو ایک ظریف شاعر نے اس طرح ادا کیا ہے ؎

کوئی بوے کوئی کھاوے کوئی بیوے ناس تمباکو کو جو اچھا کہے اس کا ستیاناس

تمباکو کا سب سے زیادہ استعمال تمباکو نوشی کی شکل میں ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی بہت قدیم چیز ہے۔ کولمبس کے واقعہ سے پتہ چلتا ہے کہ امریکہ کے قدیم باشندوں میں بھی تمباکو نوشی کا رواج پایا جاتا تھا۔ انگلستان میں سب سے پہلے سر والٹر ریلے نے تمباکو نوشی کی بنا ڈالی اور سنہ ۱۵۶۵ء میں اس کو سگریٹ کی شکل میں استعمال کرنا شروع کیا۔ مشہور ہے کہ جب ابتدا میں سر والٹر نے تمباکو نوشی شروع کی تو ایک دن تمباکو پیتے وقت ان کو پیاس محسوس ہوئی۔ انھوں نے اپنے ملازم سے شراب طلب کی۔ ملازم جب شراب لے کر آیا تو اس وقت سر والٹر تمباکو کا ایک لمبا کش کھینچ کر ناک اور منھ سے دھواں چھوڑ رہے تھے نوکر نے جو یہ کیفیت دیکھی تو سخت متحیر ہوا اور خیال کیا کہ مالک کے جسم میں آگ لگ گئی ہے۔ اس مفروضہ آگ بجھانے کی غرض سے شراب کی بوتل مالک کے سر پر الٹ دی!

دنیا کی بڑی بڑی ہستیاں تمباکو نوشی کی عادی تھیں۔ انگلستان کے مشہور شاعر ملٹن اور ٹینیسن اور مشہور فلسفی کارلائل اور اسپنسر وغیرہ تمباکو نوشی کی عادت سے ایسے مغلوب ہوئے کہ تمام عمر اسے ترک نہ کر سکے۔ ٹینیسن کی نسبت مشہور ہے کہ ایک شام انھوں نے تمباکو نوشی ترک کرنے کے ارادے سے اپنا پائپ پھینک دیا لیکن دوسری صبح وہ اسی پائپ کی تلاش میں مصروف پائے گئے امریکہ کے پادری مسٹر ہال تمباکو نوشی کثرت سے کیا کرتے تھے۔ ایک مرتبہ ان کے دوست نے ڈاکٹر کلارک کا رسالہ جو تمباکو کے مضر اثرات پر تھا انھیں دیا۔ پادری صاحب نے اسے پڑھ کر اپنے دوست کا شکریہ ادا کیا اور کہا کہ ڈاکٹر صاحب کے دلائل بہت معقول ہیں لیکن افسوس کہ میں تمباکو نہیں چھوڑ سکتا۔

تمباکو کو بطور ناس سب سے پہلے شہنشاہ فرانس فرانسس دوم نے استعمال کیا۔ بیان کیا جاتا ہے کہ سنہ ۱۵۶۰ء میں نکوٹ نے تمباکو کے سوکھے پتے پیس کر لزبن سے شہنشاہ کے پاس بھجوائے تھے تاکہ اس کے لیپ سے شہنشاہ کے دردِ سر کا علاج کیا جاسکے۔ اتفاقاً ہوا کے ذریعہ سے یہ سفوف شہنشاہ کی ناک میں چلا گیا۔ جس سے چھینکیں آئیں اور دردِ سر جاتا رہا۔ اس واقعہ کے بعد سے شہنشاہ نے تمباکو کو ناس کے طور پر استعمال کرنا شروع کیا۔ ابتدا میں شاہی خاندان کے افراد نے شہنشاہ کی تقلید کی اس کے بعد یہ چیز اتنی عام ہوئی کہ ناس لینا اس زمانہ کے فیشن میں داخل ہو گیا۔ گرجاؤں اور عبادت گاہوں میں چھینکوں کی وجہ سے وعظ کا سننا تک مشکل ہو جاتا تھا۔ اربانی ہشتم نے ناس کا لینا ممنوع قرار دیا۔ لیکن بینڈکٹ سیزدہم نے اس امتناع کو اٹھا لیا، کیوں کہ وہ خود ناس کا عادی تھا۔

زردے کی شکل میں تمباکو کا استعمال بالکل حال کی ایجاد ہے۔ دانتوں کے درد میں کمی ہونے کی وجہ سے اس کو پان کے ساتھ استعمال کیا جانے لگا اور جب یہ محسوس کیا گیا کہ تمباکو کی وجہ سے پان کی سرخی میں خاص دلکشی پیدا ہو جاتی ہے تو سنگھار کے شوق میں اس تلخ زہر کو بھی گوارا کر لیا گیا۔ ڈاکٹر بارکر نے ۳۵۰ تمباکو کھانے والوں کے خون کا امتحان کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ خون کے دباؤ کا مرض زیادہ تر تمباکو کھانے والوں میں پایا جاتا ہے۔ انھوں نے بتایا کہ تمباکو کا زہر رفتہ رفتہ اعصاب کو ماؤف کر کے تمام جسمانی نظام پر مسلط ہو جاتا ہے۔

تمباکو جن اجزا پر مشتمل ہے ان کا تجزیہ حال ہی میں کیا گیا ہے۔ ان میں سب سے زیادہ مضر شے ایک زہر ہے جسکو "نکوٹین"

کہتے ہیں۔ ہر سو اونس تمباکو کے سوکھے ہوئے پتوں میں دو اونس نکوٹین ہوتا ہے۔ ۳۰ گرام وزن کی مچھلی ایک ملی گرام نکوٹین سے چند منٹ میں مر جاتی ہے۔ مینڈک کو مارنے کے لیے اس کے دو قطرے کافی ہیں۔ کبوتر کی چونچ پر دو قطرے نکوٹین لگا دیں تو دم مر جائے گا۔ خرگوش کی جلد پر ایک قطرہ نکوٹین ڈالنے سے وہ ہلاک ہو سکتا ہے۔ بلی اور کتے کی زبان پر اگر اس کے دو قطرے ڈالیں تو وہ فوراً مر جائیں گے۔ ماہر" ایف واس" نے تمباکو کے دھوئیں کو ایک جگہ جمع کر کے پانی میں حل کیا جب یہ پانی خرگوش کو پلایا گیا تو خرگوش کا وزن گھٹنے لگا اور وہ بیمار ہو گیا۔

نکوٹین کے زہر سے اکثر اموات واقع ہو چکی ہیں۔ مثال کے طور پر کاونٹ بوکاربین اور اس کی بیوی کا مشہور واقعہ پیش کیا جا سکتا ہے انھوں نے اپنے دشمن فوگنز کو جبراً نکوٹین پلایا جس کے پانچ منٹ بعد اس کی موت واقع ہو گئی۔

ڈاکٹر فرنٹ تمباکو کے مضر اثرات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ اگر کبھی کبھی سگریٹ نوشی کی جائے یا کچھ عرصہ تک سگریٹ کے دھوئیں کی فضا میں سانس لیا جائے تو سماعت اور بصارت پر برا اثر پڑتا ہے۔ نیز ناک اور حلق میں خراش ہو کر ورم آ جاتا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ تمباکو کو اگر کم مقدار میں استعمال کیا جائے تو بعض لوگوں میں کئی سال تک کوئی مضر علامت نظر نہیں آتی۔ لیکن زیادہ استعمال سے اس کے مضر اثرات بہت جلد رونما ہوتے ہیں۔ اگر کثرت سے تمباکو نوشی کی جائے تو سب سے پہلے حلق اور سانس کی نالی متاثر ہو کر متورم ہو جاتی ہے اور میوکس کثیر مقدار میں خارج ہونے لگتا ہے۔ دراصل یہ ورم نکوٹین کی وجہ سے نہیں ہوتا، بلکہ تمباکو کے خلوی عمود کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس طرح تمباکو کے دھوئیں سے ہونٹوں اور زبان پر خراش ہوتی ہے جس سے ان مقامات پر سرطان ہونے کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔ تمباکو کے استعمال سے بینائی کمزور ہو جاتی ہے اور رنگ کا تمیز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایک آنکھ یا بعض وقت دونوں آنکھیں اندھی ہو جاتی ہیں۔ اس قسم کے اندھے پن کو جو تمباکو کے کثرت استعمال سے ہوتا ہے "ٹوبیکو امبلائی اوپیا" کہتے ہیں۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ اس قسم کا اندھا پن عموماً اس وقت ہوتا ہے جب کہ تمباکو کے ساتھ شراب بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ عصبی نظام بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتا جس کی وجہ سے رعشہ ہو کر انعکاسات میں زیادتی ہوتی ہے اور ضبط کرنے اور سوچنے کی قابلیت میں کمی ہو جاتی ہے۔

تمباکو استعمال کرنے والوں کو عموماً جو امراض ہوا کرتے ہیں ان کے خاص نام رکھے گئے ہیں۔ مثلاً تمباکو کے کثرت استعمال سے قلب کا جو مرض پیدا ہوتا ہے اسے "ٹوبیکو ہارٹ" کہتے ہیں۔ تمباکو نوشی سے حلق کی جو بیماری ہوتی ہے اسے "سموکرس تھروٹ" کہتے ہیں۔ اسی طرح تمباکو کے استعمال سے جو سرطان ہوتا ہے اسے "سموکرس کینسر" کہتے ہیں۔

تاریخ طب میں کئی واقعات ایسے ملتے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ تمباکو کو زہر کے طور پر بھی استعمال کیا گیا ہے۔ مثلاً سنہ ۱۸۵۵ء میں ایک ملاح نے ½ اونس تمباکو کھا کر خودکشی کر لی تھی۔ ایک تین سالہ لڑکا تمباکو کے پرانے پائپ سے ایک گھنٹہ تک صابن کے بلبلے بنا کر کھیلتا رہا۔ بہت جلد تمباکو کے زہر نے اپنا اثر دکھایا اور بچہ تین روز کے اندر مر گیا۔ ایک دس سالہ لڑکے کے باپ کو اس لیے مجرم ٹھہرایا کہ اس نے اپنے لڑکے کو سلانے کی غرض سے اس کے منہ میں تمباکو رکھا تھا جس کی وجہ سے لڑکے کی موت واقع ہو گئی۔

تمباکو نوشی سے بھی اکثر اموات واقع ہوئی ہیں۔ ہلوگ دو بھائیوں کا تذکرہ کرتا ہے جو جرمن تمباکو کے سترہ یا اٹھارہ پائپ پینے کے بعد بے ہوش ہو گئے تھے اور کچھ عرصہ کے بعد ان کی موت واقع ہو گئی۔ مارشل ہال نے ایک ۱۹ سالہ نوجوان کا تذکرہ کیا ہے۔ جو سگریٹ پینا سیکھ رہا تھا۔ دو دن میں وہ سخت علیل ہو گیا اور ایک عرصہ تک صحت یاب نہ ہو سکا۔

جرمنی میں تمباکو نوشوں پر جو تجربے کیے گئے ہیں ان کی رپورٹ سے معلوم ہوتا ہے کہ وہاں ۱۸ سے ۳۰ سال کی عمر میں مرنے والوں میں نصف صرف تمباکو نوشی سے ہلاک ہوتے ہیں۔ ہندستان کے محکمۂ صحت کے اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ چوتھائی اموات محض تمباکو نوشی کا نتیجہ ہیں۔

تمباکو کا بیرونی استعمال بھی خطرات سے خالی نہیں ہے۔ ہلڈ بیرانڈ نے ہسارس کے ایک فوجی دستہ کا ایک دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ ان لوگوں نے تمباکو اپنے کپڑوں میں چھپا لیا تھا۔ چند روز کے بعد سب کے سب بیمار ہو گئے۔

انگلستان، ہندستان اور دوسرے ممالک میں عام طور پر خون کو روکنے کے لیے تمباکو کا استعمال کیا جاتا ہے اور ورم کو زائل کرنے کے لیے تمباکو کی پلٹس باندھی جاتی ہے۔ مگر یہ طریقے بھی خطرات سے خالی نہیں ہیں۔ (باقی ص ۳۵ پر)

سوال و جواب

سوال: مجھ پر چند "تھیوسی" "ذات الصدر" کے حملے ہو چکے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا جسم اس قدر تن درست ہو جائے کہ میں ان حملوں سے محفوظ ہو جاؤں۔ طبی مشورہ عنایت فرمائیے۔

رحمت اللہ۔ کشمیر

جواب: آپ کو پوری کوشش کرنی چاہیے کہ جس طرح بھی ممکن ہو آپ کے جسم میں گردش کرنے والا خون بالکل صاف اور تمام آلائشوں سے پاک ہو جائے تاکہ ذات الصدر کے حملے کے امکانات بہت کم ہو جائیں۔ خون کو صاف کرنے کا کام اس طرح شروع کیجیے۔ دو تین روز تک کافی مقدار میں پانی پیجیے اور اپنی غذا کو اچھے طاقت بخش پھلوں کے رس تک محدود کر دیجیے۔ اس کے بعد چھ سات روز تک پھلوں کا رس بھی پیجیے اور اچھے تازہ پھل اور سبزیاں بھی کھائیے۔ اس مدت کے اختتام پر پھر معمولی غذاؤں کا استعمال جاری کیجیے آپ کے لیے معمولی غذاؤں میں بھی پھلوں کے رس اور تازہ پھلوں کو شامل ہونا چاہیے۔ سبزیاں پکا کر کھائیے اور کبھی کبھی ہلکی زود ہضم سبزیوں کا کچھ حصہ کچا بھی استعمال کیجیے۔ پروٹینی غذاؤں میں گوشت، مچھلی، مرغ اور انڈے معقول مقدار میں روزانہ صرف ایک مرتبہ کھائیے۔ اناجوں میں بے چھنا آٹا اور دوسرے اناج جس کے وٹامن ضائع نہ کر دیے گئے ہوں اور قدرتی میٹھی چیزیں کھائیے۔ آپ کے لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ پنیر، چاکلیٹ، کوکو اور آئس کریم وغیرہ سے پرہیز کریں۔ سفید شکر اور میدے کی ہر چیز ترک کر دیجیے۔ قبض کی شکایت کبھی پیدا نہ ہونے دیجیے۔ تازہ ہوا، کھلی ہوئی فضا، موسم سرما میں دھوپ، ہلکی ورزش اور گہرے سانس آپ کی صحت کے لیے ممد ثابت ہوں گے۔

سوال: میں چند سال سے ضعف اعصاب کے مرض میں مبتلا ہوں۔ مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ میں نے تمام اقسام کی دوائیں استعمال کر لی ہیں جن میں مقوی اور مسکن چیزیں بھی شامل تھیں۔ مگر کسی سے مجھے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آپ اس سرکش اور ضدی مرض کو دور کرنے کے لیے کیا مشورہ دیں گے؟

عبدالکریم۔ لکھنو

جواب: ضعف اعصاب (نیورستھینیا) کے تقریباً تمام مریضوں کا یہی حال ہوتا ہے کہ وہ جلد جلد طریقۂ علاج کو بدلتے رہتے ہیں اور کسی مخصوص علاج کو کارگر ہونے کا موقع نہیں

بقیہ مضمون ص ۳۷

تمباکو کی تباہ کاریوں سے تاریخ کے اوراق رنگین ہیں۔ مثال کے طور پر قسطنطنیہ کی مشہور آتشزدگی جو صرف ایک جلتے ہوئے سگریٹ کو بے پروائی سے پھینک دینے کا نتیجہ تھی، پیش کی جا سکتی ہے۔ یہ آتش زدگی ۲½ میل کے رقبہ میں تین روز تک پھیلی رہی۔ اس سے پانچ ہزار مکانات نذر آتش ہوئے اور دو لاکھ انسان بے خانماں ہو گئے۔ جانی اور مالی نقصان اس قدر زیادہ ہوا کہ اس کا صحیح اندازہ نہیں ہو سکا۔

تمباکو کے مضر صحت ہونے میں کسی کو انکار نہیں ہو سکتا۔ یہ ایسا بدترین زہر ہے جس کی ہر زمانے میں مذمت کی گئی ہے نپولین بوناپارٹ نے تمباکو کو ہمیشہ بُرا کہا ہے۔ ڈاکٹر فوربس ونسلو نے جنون کے اسباب میں سگریٹ نوشی کو بھی شریک کیا ہے رسکن تمباکو کو دور حاضرہ کی بدترین لعنت بتاتا ہے۔ ڈاکٹر سمس وڈھڈ نے دل، دماغ اور آنکھ کی بیماریوں کا ایک سبب سگریٹ نوشی بتایا ہے۔ پروفیسر لوتھر برینک، اے۔ اے۔ اسٹیگ اور جی ایم میلانی جیسے عظیم المرتبت سائنس دان تمباکو کے مضر اثرات کو تفصیل سے بیان کرتے ہوئے اس کو ایک بدترین عادت سے تعبیر کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ تمباکو زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو ہلاکت ہو سکتی ہے اور اس کی تھوڑی سی مقدار بھی مسلسل استعمال کی جائے تو زندگی کو کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔

سید شبیر علی جعفری

متعلم ایم۔ بی۔ بی۔ ایس، کلیہ طبیہ، جامعہ عثمانیہ، حیدرآباد دکن

دیتے ۔ مزید برآں اس بیماری کا ہر مریض یہی خیال کر بیٹھتا ہے کہ اس کی حالت تمام دوسرے مریضوں سے جداگانہ اور ایک مخصوص نوعیت رکھتی ہے ، اس لیے اسے کسی علاج سے فائدہ نہ ہوگا ۔ یقین کیجیے کہ یہی نا امیدی اور مایوسی اس مرض کو بڑھاتی رہتی ہے اور علاج کو کامیاب نہیں ہونے دیتی اس لیے آپ کا پہلا فرض یہ ہے کہ معالجاتی طریقوں سے فائدہ اٹھانے کے لیے آپ اپنے دماغ سے اس طرح کے خیالات نکال دیں ۔ جسمانی علاج کے ساتھ ساتھ ایک صحیح دماغی حالت بھی ضروری ہے ۔ آپ صرف امید افزا تعمیری خیالات ہی کو اپنے ذہن میں آنے دیں ۔ آپ کو یہ بھی سیکھنا چاہیے کہ دن بھر کے کام اور محنت سے جو عصبی کھنچاوٹ پیدا پیدا ہوتی ہے اسے کیوں کر دور کرنا چاہیے ۔ اس کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ تقریباً ۱۵ منٹ تک معتدل حرارت والے پانی سے بھرے ہوئے ٹب کے اندر بیٹھا جائے ۔ صبح کی سیر اور ہلکی ورزش بھی مفید ثابت ہوگی ۔ مگر اس میں زیادتی نہیں ہونی چاہیے ۔ تیزاب پیدا کرنے والی غذاؤں مثلاً گوشت انڈے اور دوسری پروٹینی چیزوں اور دالوں کی مقدار کم کیجیے اور پھل سبزیاں اور دودھ زیادہ مقدار میں استعمال کیجیے ۔ جسم میں حیاتین "ب" کی سپلائی کا زیادہ خیال رکھیے اور میدے کی روٹی ، مٹھائی ، آئس کریم ، کیک ، جام ، جیلی اور چھکڑ چاولوں سے پرہیز کیجیے ۔

سوال :۔ اگر کوئی ایسی ورزش ہو جس سے فتق کو فائدہ پہنچ سکے تو براہ عنایت بتلائیے کہ وہ ورزش کیا ہے اور کس طرح کی جائے ۔

عبد الرشید

جواب :۔ پیڑو کے نچلے حصہ میں جہاں فتق ہو ، اس کی بافتوں کو مضبوط و طاقت ور بنانے کے لیے بعض ورزشیں کی جاتی ہیں ۔ ممکن ہے معمولی مرض کی صورت میں صحت یابی ہو جائے لیکن زیادہ تر حالتوں میں جزدی افاقہ ہونے کی امید ہے ۔ ایک مخصوص ورزش یہ ہے کہ ایک ڈھلواں تختے پر اس طرح لیٹیے کہ سر نچلے حصہ کی طرف اور پیر اوپر کی طرف ہوں ۔ تختہ کا ایک سرا دوسرے سرے سے تقریباً ڈیڑھ فٹ اونچا ہونا چاہیے اس طرح لیٹنے کے بعد دائیں اور بائیں پیروں کو باری باری اٹھائیے اور کبھی دونوں کو ساتھ اُٹھائیے اور کبھی دونوں پیروں کو قینچی کی شکل میں بلند کیجیے ۔ پہلے ہفتہ میں یہ ورزش دس منٹ روزانہ سے زیادہ نہ کیجیے دوسرے ہفتہ میں صبح شام دونوں وقت دس دس منٹ یہ ورزش کیجیے اور تیسرے ہفتہ سے ۱۵ منٹ صبح اور ۱۵ منٹ شام کا معمول بنا لیجیے ان ورزشوں کو باقاعدہ طور پر جاری رکھنا چاہیے اور افاقہ کی صورت میں بھی ترک نہیں کرنا چاہیے تاکہ بافتے مضبوط ہوتے رہیں ۔ سخت ورزشوں سے اور وزنی چیزیں اٹھانے سے قطعاً پرہیز کیجیے اور جب تک فتق اچھا نہ ہو جائے ایک ہلکی آرام دہ کمانی استعمال میں رکھیے ۔ بہت زیادہ نہ کھائیے شب بیداری نہ کیجیے ۔ اور ایسے کاموں سے جو عام تن درستی کو خراب کرنے والے ہوں ، پرہیز کیجیے ۔

سوال :۔ میں تین بچوں کی ماں ہوں اور مجھے ان کی تن درستی کا بے حد خیال رہتا ہے ۔ میں بے حد شکر گزار ہوں گی اگر آپ کچھ ایسی ہدایتیں شائع فرمائیں گے جن سے اس فالج کی روک تھام ہو سکے جو بچوں کو عالم طفلی میں ہوتا ہے ۔ مزید برآں یہ بھی لکھیے کہ خدانخواستہ اگر یہ مرض لاحق ہو جائے تو اس کا علاج کس طرح کیا جائے ۔

...... شملہ

جواب :۔ بچوں کا فالج ایک متعدی مرض سمجھا جاتا ہے ۔ اس لیے جس لڑکے میں اچھی تن درستی اور توانائی کے باعث دفاعی طاقت زیادہ ہوگی اور اس کا خون بھی اچھا اور صاف ہوگا اس کے لیے اس خطرناک مرض کا شکار بننے کا امکان کم سے کم ہوگا ۔ اس طرح کی بیماریوں سے جو بات سب سے پہلے ثابت ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ جن والدین یا دوسرے لوگوں کے ہاتھوں میں بچوں کی پرورش اور نگرانی ہو ان کو چاہیے کہ بچوں کے غذائی نظام کو درست اور مکمل کریں ۔ بعض مائیں تو یہ خیال کر لیتی ہیں کہ "ایک ذرا سی مٹھائی" یا "ذرا سی" کوئی ثقیل چیز بچہ کو دینے سے کیا ہوگا ! مگر وہ یہ نہیں سمجھتیں کہ یہی ذرا ذرا سی چیزیں جمع ہو کر کتنے خطرناک نتائج پیدا کرتی ہیں ۔

بچوں کو اچھی ، زود ہضم ، مفید اور صحت بخش غذا دینے سے ان کے پاس تن درستی و توانائی کا ایک بیش قیمت ذخیرہ جمع ہو جاتا ہے ، اور وہ امراض کی حالت میں بیمۂ زندگی کا کام کرتا ہے جس مرض کا آپ نے ذکر فرمایا ہے اس میں تھوڑی سی احتیاط ہمیشہ بہت سے علاج سے بہتر ثابت ہوگی ۔ صحت بخش تازہ پھل اور تازہ سبزیاں بہت سے حفاظتی اور دفاعی عناصر بہم پہنچاتی ہیں ۔ اس لیے لڑکوں کی غذا میں ان کی شمولیت کا خیال رکھنا چاہیے ۔ روزانہ

ان کو معقول مقدار میں پروٹین اور بے چھنے آٹے کی ہلکی روٹی اور کچھ سبزیاں اور پھل دینے چاہییں۔ کم عمر بچوں کو بعض تازہ پھلوں کے رس دیے جا سکتے ہیں۔ مختلف کھانوں کے درمیانی وقفوں میں بچوں کو کافی مقدار میں پانی بھی پینا چاہیے۔ اس کا خیال رکھیے کہ غذا کی مقدار کبھی اتنی زیادہ نہ ہو کہ اس سے بچے کے معدے پر گرانی پیدا ہو اور غیر ضروری بار پڑے۔ بچوں کو زیادہ رات تک کھیلنے یا شب بیداری کی اجازت نہیں دینی چاہیے بلکہ ان کو شام کے تھوڑی دیر بعد آرام سے سلا دینا چاہیے کافی نیند اور آرام بچوں کے لیے بہت ضروری چیزیں ہیں، جو جسم کو تن درست بنانے اور تازہ انرجی پیدا کرنے میں ممد ہوتی ہیں۔

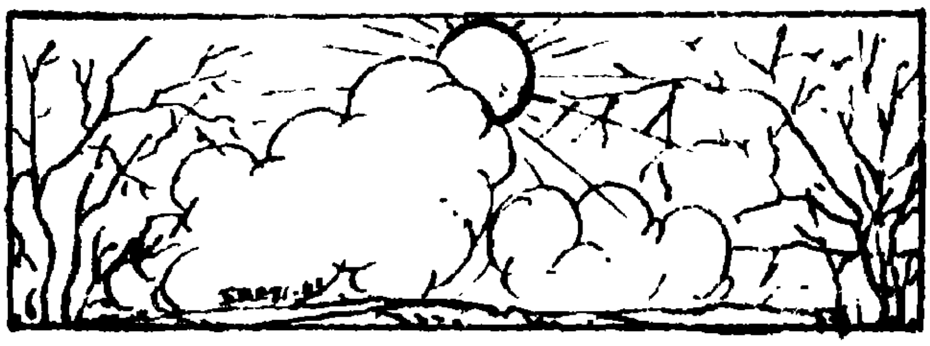
اگر کسی بچہ میں فالج کی علامتیں نمایاں ہوں تو عارضی طور پر اس کی غذا روک دینی چاہیے اور اسے صاف اور تازہ پانی پلانا چاہیے۔ کنکنے پانی کے حقنہ سے اس کی آنتوں کو صاف کر دینا چاہیے۔ لیکن اگر بخار تیز ہو تو ٹھنڈے پانی کا حقنہ مفید ہوگا۔ اگر ایک دو روز کے فاقہ کے بعد بھی بخار موجود ہو تو پانی میں میٹھے سنترے کا رس ملا دیجیے اور مریض جتنا پانی پی سکے پلائیے۔ بخار کی حالت میں سنترے کے رس اور پانی کے سوا کوئی غذا نہیں دینی چاہیے۔ غالباً یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے کہ بیماری کی ابتدا ہی سے کسی مقامی طبیب سے طبی مشورہ طلب کرنا چاہیے۔ بخار اتر جانے کے بعد پانچ ہفتوں تک مریض کی غذا صرف دودھ اور سنترے یا کسی دوسرے لطیف اور صحت بخش پھل کے رس پر مشتمل ہونی چاہیے۔ دوسرے مزید طریقے جو بچوں کے فالج میں افاقہ کے بعد دوبارہ صحت پانے کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ہیں:-

(۱) جسم کی عام مالش ایک بار روزانہ (۲) بیمار اعضا کی مالش تین چار مرتبہ روزانہ (۳) ریڑھ کی ہڈی کی مالش روزانہ (۴) طاقت کے مطابق تھوڑی ہلکی ورزش۔ (۵) ہاتھ اور پاؤں کو گرم پانی سے دھونا۔ یاد رکھیے کہ ان تمام کاموں کے لیے کسی ماہر کی خدمات حاصل کرنی چاہییں۔ بعض سخت حالتوں میں اس مرض کا علاج مہینوں تک اور مکمل صحت پانے کے لیے کبھی کبھی برسوں تک جاری رکھنا پڑتا ہے۔

گرمی کے موسم میں

تن درُست اور توانا رہیے!

اطبّائے قدیم نے بھی لکھا ہے، اور ہم سب کا تجربہ بھی یہی بتاتا ہے کہ گرمی کے موسم کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ آنکھوں کو چُندھیا دینے والی تیز دھوپ، تنور کی طرح جلتی ہوئی زمین اور پتھر، دہکتی ہوئی آگ سے نکلی ہوئی لُو کی لپٹ، اور آسمان سے برستے ہوئے شعلوں سے جنگل میں ہرن بھی کالے ہو جاتے ہیں، پودے اور درخت مرجھا جاتے ہیں، ندی نالے خشک ہو جاتے ہیں، پرندے تک اپنی دل لبھانے والی سُریلی آوازیں بھول کر سایے اور پانی کی تلاش میں چونچیں کھولے پریشان نظر آتے ہیں۔



مردوں، عورتوں، بچوں، جوانوں، ضعیفوں، سب کے ہونٹوں پر پپڑیاں جمی ہوئی ہوتی ہیں۔ ہانپتے ہوئے سینے، پیاس کا تڑاقا، جہاں جائیے گرمی کا ذکر، جس سے سنیے گرمی کی شکایت، ہائے گرمی! ہائے گرمی!! ——— شملے، کشمیر، نینی تال، اوٹاکمنڈ، دارجیلنگ، آبو، پونا جانا صرف بڑے آدمیوں کا کام ہے مگر ان میں سے بھی اکثر کو فرصت نہیں ہوتی۔ اگر چند روز کے لیے چلے بھی گئے تو اس سے کیا ہوتا ہے۔ پہاڑوں سے واپس آنے پر پہلے سے زیادہ گرمی ستاتی ہے اور زیادہ جی اُکتاتا ہے۔ یہیں، توے کی طرح جلتے ہوئے میدانوں، گاؤں اور شہروں میں کم خرچ بالا نشین کوئی ایسی ترکیب ہونی چاہیے جس سے گرمی کا اثر اور بیماری کے خطرے زائل ہو جائیں۔

گرمی کے موسم کی بیماریاں اور خطرات

اس سخت موسم میں روح بہت زیادہ خرچ ہوتی ہے، رطوبت بھی زیادہ تحلیل ہوتی ہے جس پر زندگی کا مدار ہے۔ صفراوی دست، محرقہ بخار، قے، پیاس کی شدت، نیند نہ آنا، چڑچڑاپن، پت، طبیعت کا گراں گرار رہنا، معدے کی کمزوری، بھوک کی کمی، دماغی پریشانی، اعصاب کی کمزوری، دھڑکن وغیرہ امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اور ہزاروں مرد، عورتیں اور بچے امیر و غریب لُو لگ جانے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ گھر سے اچھے خاصے نہا دھو کر اور درست ہو کر نکلے تھے، لُو کا ایک تھپیڑا اپنا مہلک اثر کر جاتا ہے، اور رحم دل راہ گیر بڑی مشکل سے گھر تک پہنچایا کرتے ہیں۔ ایسی سخت تپش کے زمانے میں بجلی کے پنکھے اور خس کی ٹٹیاں بے شک ٹھنڈک پیدا کرتی ہیں، اور آرام بھی دیتی ہیں۔ مگر یہ ٹھنڈک صرف جسم کے باہر ہی ہوتی ہے۔ اندر تو دہی گرمی ہے۔ ملک کی مفلسی کی وجہ سے خس کی ٹٹیاں اور پنکھے، کروڑوں انسانوں کی دسترس سے باہر ہیں۔ پھر ان کے ساتھ ایک خرابی یہ ہے کہ ایسی ٹھنڈک میں بیٹھے بیٹھے یکایک اگر کسی کام کے لیے باہر آنا پڑتا ہے، تو لُو کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے اندر ٹھنڈک پیدا کرنی بہت ضروری ہے۔





مہلک اور جان لیوا خطرے!

محرقہ بخار، قے، دھڑکن وغیرہ سے حفاظت کی یہی صورت ہو کہ آپ دھوپ اور گرمی سے بچتے رہیے۔ لُو چلنے کے وقت باہر نہ نکلیے۔ سایہ اور دھوپ کے درجۂ حرارت میں

۴۰ - ۵۰ درجے کا فرق ہوا کرتا ہے۔ اس لیے باہر نکلنے کی حالت میں چھتری ضرور لگائیے۔ سر، گردن اور ریڑھ کی ہڈی کی گرمی سے حفاظت کیجیے۔ دھوپ میں چلنے پھرنے کے بعد ایکا ایکی ٹھنڈا پانی نہ پیجیے۔ بلکہ اتنی دیر ضرور انتظار کیجیے کہ پسینہ خشک ہو جائے۔ ٹھنڈی جگہ سے ایک دم باہر نہ جائیے۔ گوشت اور گرم چیزوں سے پرہیز کرنا بھی ضروری ہے۔ غذا میں ٹھنڈی اور ہری ترکاریاں جیسے کھیرا، ککڑی، خرفہ، پالک، کاہو وغیرہ کھائی جائیں۔ سیاہ لباس نہ پہننا چاہیے۔ پھلوں میں تربوز، سنترہ، انار، فالسہ کھانا چاہیے۔ قبض ہو جائے تو کوئی ہلکی ملین دوا مثلاً قرص ملین کھائیں مسہل ہرگز نہ لیں۔ غذا کے ساتھ سرکہ، پیاز، پودینہ یا املی ضرور کھائیں۔ گرمی میں پسینہ زیادہ آنے نیز موسم کی گرمی، خشکی اور معدے کی حدت کے باعث پیاس زیادہ لگتی ہے اس لیے جہاں تک ممکن ہو ٹھنڈا اور میٹھا پانی پینا چاہیے اور چوں کہ ہندستان میں عام غربت و افلاس کی وجہ سے ہر شخص اوپر کی ضروری ہدایتوں پر عمل نہیں کر سکتا اور نہ بیک وقت ان کا عمل کرنا کوئی آسان بات ہے، اس لیے

گرمی کی مصیبتوں سے بچنے کی اچھی ترکیب

یہ ہے کہ صبح نہار منھ کوئی ٹھنڈا، مفرح اور مسکن شربت پانی میں ڈال کر پی لینا چاہیے اور پھر اطمینان سے اپنے کاموں میں مصروف ہو جانا چاہیے۔ لیکن شربت ایسا ہونا چاہیے جس کے متعلق صحیح طبی اصول پر یہ اطمینان ہو کہ وہ معدہ، جگر، دل، دماغ اور گردے اور جسم کی پوری مشین کے کاموں پر کوئی خراب اثر نہ ڈالے گا بلکہ وہ ان اعضاء کو گرمی کے اثر سے بچا کر معمول کے مطابق اپنے افعال و وظائف کے انجام دینے میں سرگرم رکھے۔ جگر کو گرم نہ ہونے دے کہ وہ معمول سے زیادہ صفرا پیدا کرنے لگے۔ دل کو قوت دے کر اس کی حرکتوں کو پست نہ ہونے دے اور گردوں کو ان کے اصل فرض کی ادائگی پر اس طرح آمادہ و تیار رکھے کہ وہ جسم کے زہریلے مواد کو پیشاب کے ذریعہ سے نکالتے رہیں۔ جلد اور پسینے کی گلٹیوں (غدد عرقیہ۔ سوئٹ گلینڈز) کے افعال کو اس قدر باقاعدہ رکھے کہ موسم کی گرمی اور گرم ہوا میں چلنے پھرنے سے بدن میں جو زیادہ گرمی پیدا ہو اُسے وہ پسینہ کے ذریعہ سے نکالتی رہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ فائدے اور یہ عجیب حیرت انگیز خواص کسی عام بازاری شربت میں جس میں نہ قیمتی اجزا شامل ہوں اور جسے بغیر سائنٹی فک آلات کی مدد کے اور بغیر درجۂ حرارت پر نظر رکھے پرانے طریقے سے یوں ہی پکا لیا ہو، کیوں کر ممکن ہو سکتے ہیں۔ یہ از حد فائدہ بخش خواص تو صرف ایک صورت میں حاصل ہو سکتے ہیں جب کہ ماہرین فن طب کی کوئی جماعت یا فن طب سے متعلق کوئی ادارہ جسے بہترین دل و دماغ اور عقل و فہم اور تجربہ رکھنے والے اطبا کا سچا مخلصانہ تعاون اور جدید سائنٹی فک آلات دوا سازی کی امداد حاصل ہو، صحیح سائنٹی فک اصولوں پر کوئی ایسا شربت تیار کرے جس میں یہ تمام اوصاف جمع ہوں۔ پھر کیمیاوی اصول سے اس کے اثر کرنے والے اجزا کے متعلق قطعی طور پر ثابت بھی ہو جائے کہ واقعی وہ فائدے اس میں موجود ہیں۔ اس قسم کا شربت جو اپنے سائنٹی فک منافع اور فوائد کی بنا پر ہندستان میں مشہور اور اپنی ٹھنڈی فرحت بخش اور مسکن تاثیرات کی وجہ سے عہد حاضر میں لاثانی تسلیم کیا جا چکا ہے صرف **شربت رُوح افزا** ہے



جس کی آمد کا گھر میں عورتیں اور بچے بڑی بے صبری سے انتظار کیا کرتے ہیں۔ یہ شربت سالہا سال کی محنت اور کاوش کے بعد ہمدرد دواخانہ دہلی نے تیار کیا ہے اور ۳۰ سال کی طویل مدّت میں اس کی لاکھوں بوتلیں، جو اپنے مخصوص دل فریب سُرخ رنگ اور اپنی مہکتی ہوئی خوش بو کی وجہ سے تمام رنگین خصوصیتوں کی حامل ہوتی ہیں، فروخت ہو چکی ہیں۔ اور تمام ہندستان میں اور بیرونی ممالک میں، مختلف المزاج انسانوں مختلف آب و ہوا کے شہروں قصبوں اور دیہات میں اپنے طبّی اوصاف کا مظاہرہ کر چکی ہیں۔ شربت روح افزا کا صرف ایک گلاس جس میں بے شمار قیمتی پھلوں کا رس اور موسمی پھولوں کی خوشبو میں شامل ہوا ہیں، گرمی کی تمام شعلہ باریوں کو ایک ہی لمحہ میں اس طرح سرد کر دیتا ہے جیسے پانی کا چھینٹا آگ کو۔ شام کو، جب دن بھر کی مصروفیت کے بعد دل و دماغ اور اعصاب میں تھکن محسوس ہو تو شربت روح افزا کے ایک گلاس سے دل و دماغ اور اعصاب میں طاقت و توانائی و مسرت کی ایک حیات بخش لہر فوراً پیدا ہو جاتی ہے۔

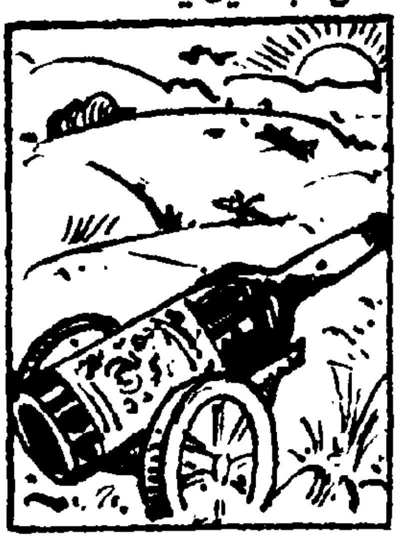


شربت روح افزا اور موسم گرما

میں وہی تعلق ہے جو پانی اور آگ میں ہو سکتا ہے۔ جب دھوپ میں چلنے پھرنے یا لو کے گرم جھونکوں کے اثر سے معدے میں آگ سی جل رہی ہو، زبان پر کانٹے کھڑے ہوں، ہونٹوں پر پپڑیاں جم گئی ہوں آنکھوں سے چنگاریاں جھڑتی ہوئی معلوم ہو رہی ہوں، پانی پیتے پیتے پیٹ پھول گیا ہو مگر پیاس لحظہ بہ لحظہ بڑھتی جا رہی ہو، دل کی حرکت سست ہو گئی ہو اور آدمی یہ محسوس کر رہا ہو کہ بے ہوشی ایک خطرناک دیو کی طرح اسکی طرف بڑھتی آ رہی ہے تو شربت روح افزا کا ایک گلاس پی لینے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ زندگی ایک سُرخ سیال کی شکل اختیار کر کے جسم میں داخل ہو گئی اور دہکتے ہوئے انگاروں یا لپکتے ہوئے شعلوں پر پانی ڈال دیا گیا۔ شربت روح افزا پیتے ہی نمایاں طور پر



محسوس ہوتا ہے کہ ہم دوزخ سے نکل کر جنت میں پہنچ گئے۔ شربت روح افزا گرمی کی تمام خطرناک علامات اور مخدوش بیماریوں کے لیے تریاق ثابت ہوا ہے۔ جن دودھ پلانے والی عورتوں کا دودھ گرمی کی وجہ سے سوکھ گیا ہو اور وہ اپنے پیارے بچے کا پیٹ نہ بھرنے سے پریشان رہتی ہوں، دودھ دوبارہ جاری کر دیتا ہے۔ پیاس کی گرمی اور خشکی کو فوراً دور کرتا ہے۔ طبیعت کی سستی، پستی اور تھکن کو دفع کرتا ہے۔ دردِ سر، قے، متلی، صفراوی دستوں اور دل کی دھڑکن کو دور کرتا ہے۔ دل و دماغ کو کیف و سرور سے بھر دیتا ہے۔ نہایت خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہے بلکہ اس کا رنگ تو شوخی اور رعنائی کی اس حد تک پہنچ گیا ہے کہ اس میں دل رُبائی اور محبوبیت کی شان پیدا ہو گئی ہے۔ پھر اس کی نگہت بیز خوشبوئیں جو گلاس ہونٹوں تک پہنچنے سے پہلے ہی دل کے غنچے کو کھلا کر پھول بنا دیتی ہیں اور دماغ کی بند کلی کو کھلنے پر مجبور کر دیتی ہیں اس کی دل فریبی اور کشش کو بڑھا دیتی ہیں۔



شربت روح افزا کی تاثیریں

مشہور عالم شربت روح افزا گرمی کی تمام خطرناک علامات اور مخدوش بیماریوں کو دفع کرنے کا سب سے بڑا اور سب سے مؤثر ہتھیار ہے۔ دردِ سر، قے، متلی، صفراوی دستوں اور دل کی دھڑکن کو شکستِ فاش دیتا ہے۔ تمام دنیا کے ڈاکٹر، حکیم، وید اس بات پر متفق ہیں کہ قدرت نے انسانی جسم میں ایک طاقت رکھی ہے جسے طبیعت، یا قوتِ حیات Vitality کہتے ہیں۔ جب یہ قوت بڑھی ہوئی ہوتی ہے تو قوتِ مدافعت خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اور یہ قوتِ مدافعت بیماریوں کو خود بخود دھکیلتی رہتی ہے۔ مشہور عالم شربت روح افزا کی ترتیب ایسے اجزا سے کی گئی ہے، جو طبیعت کو قوتِ مدافعت بخشتے ہیں اور اس کو اس قابل بنا دیتے ہیں کہ ناگہانی طور پر کوئی موسمی خطرہ پیش آ جائے تو اس کا اچھی طرح مقابلہ کیا جا سکے۔ یہی اجزا جسم میں گرمی بڑھ جانے (ہائی پر تھرمیا Hyperthermia) سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ صبح کو نہار منہ شربت روح افزا کا ایک گلاس پی لینے سے لو لگنے کا اندیشہ نہیں رہتا اور روزمرہ کے کاموں، ورزش یا زیادہ چلنے پھرنے کی وجہ سے جسم میں جو زیادہ حرارت پیدا ہو جاتی ہے اُسے شربت روح افزا کا ایک خاص جزو جلد اور پسینے کی گلٹیوں (غدود عرقیہ Sweat Glands) پر اثر ڈال کر پسینے کے راستے نکال دیتا ہے اور جسمانی حرارت کو اعتدال پر قائم رکھتا ہے اور جگر کے افعال کی نگرانی کر کے خلیات جگر کو طبعی مقدار سے زیادہ صفرا پیدا کرنے کی آزادی نہیں دیتا۔



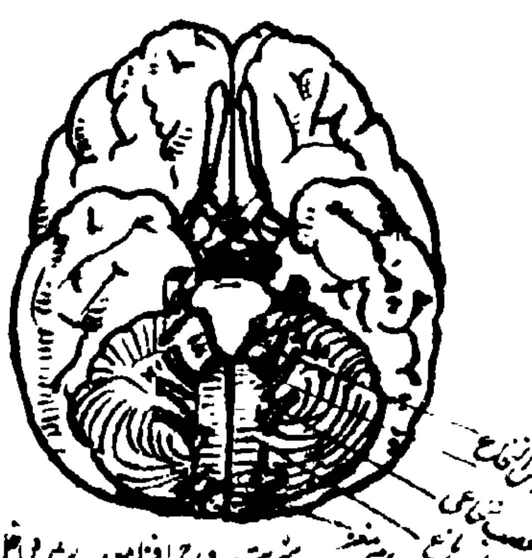
شربت روح افزا ان دونوں کے افعال کو بالکل صحیح رکھتا ہے اور خلیات جگر (ہیپے ٹک سیلز) کو طبعی مقدار سے زیادہ صفرا پیدا کرنے نہیں دیتا۔

طبعی طور پر آنتوں پر صفرا یعنی پت کا ٹپکنا بہت ضروری ہے اگر یہ صفرا طبعی مقدار سے زیادہ ٹپک جاتا ہے تو دست آنے لگتے ہیں اور اگر یہ کم ٹپکتا ہے تو آنتوں سے فضلہ خارج نہیں ہوتا اور قبض ہو جاتا ہے

شربت روح افزا کا ایک کرشمہ یہ بھی ہے کہ یہ جگر کے فعل کو بالکل درست رکھتا ہے اور یہ موقع نہیں دیتا کہ معمول سے زیادہ صفرا معدے میں آکر کے متلی، متفے اور درد سر پیدا کرے۔ یہ صحت بخش شربت گردوں کے افعال کو بھی گرمی کے اثر سے بچاتا ہے اور گردے خراب خون کے اجزا کو حسب معمول پیشاب کے راستے خارج کرتے رہتے ہیں۔

شربت روح افزا کا دماغ پر اثر

آیئے ہم آپ سے ایک دلچسپ سوال کریں۔ اگر آپ حکیم، ڈاکٹر یا وید ہیں تو ہم آپ سے یہ سوال نہیں کرتے، کیوں کہ آپ اس کا صحیح جواب جانتے ہیں۔ اور اگر طبابت آپ کا پیشہ نہیں ہے تو از راہ مہربانی اچھی طرح سمجھ کر اس کا جواب دیجیے۔ اگر آپ کے ہاتھ کی انگلی میں پھانس چبھ جائے تو اس پھانس کی تکلیف کہاں ہوگی؟ بظاہر ہے کہ آپ یہی کہیں گے کہ انگلی میں پھانس چبھی ہے اور انگلی ہی میں تکلیف ہوگی۔ یہ بات نہیں ہے۔ تکلیف کا احساس دماغ میں ہوتا ہے۔ آپ نے ہسپتالوں میں دیکھا ہوگا کہ بے ہوش کرکے، یعنی دماغ کو معطل کرکے ڈاکٹر مریض کے ہاتھ پیر کاٹ ڈالتے ہیں اور مریض کو خبر بھی نہیں ہوتی۔ جب ہوش آجاتا ہے یعنی دماغ کام کرنے لگتا ہے تو اسی سیکنڈ سے تکلیف بھی شروع ہو جاتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ رنج، راحت، خوشی اور تکلیف جو کچھ ہے وہ دماغ سے ہے۔ دماغ میں تین مرکز بہت اہم ہیں۔ ایک مولد حرارت یعنی حرارت پیدا کرنے کا مرکز، جہاں حرارت پیدا ہوتی ہے۔ دوسرا مرکز مخرج حرارت۔ یہ حرارت باہر نکالتا ہے۔ تیسرا مرکز معدل حرارت۔ یہ حرارت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ دماغ کا ایک اور حصہ یعنی راس النخاع بھی ہے۔ شربت روح افزا اپنے بہترین اور مقوی پھلوں کے رسوں، پھولوں اور مفرحات کے باعث دماغ کے ان ضروری حصوں کے افعال پر گرمی کا اثر پیدا ہونے نہیں دیتا بلکہ گرمی کے پیدا ہونے اور گرمی کے باہر نکلنے میں طبعی یکسانیت، ہم آہنگی اور اعتدال قائم رکھتا ہے۔ اس طرح انسان گرمی کی مہلک بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے کیوں کہ اگر گرمی کے پیدا ہونے اور گرمی کے نکلنے میں تناسب اور اعتدال قائم نہیں رہتا تو طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ شربت روح افزا کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ دماغ کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس طرح آپ دن بھر کے کام بہت اچھی طرح انجام دے سکتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کی آمدنی بھی بڑھتی رہتی ہے۔ آج ان خواص اور تاثیرات کا کوئی شربت مل نہیں سکتا۔



شربت روح افزا معدے میں داخل ہوتے ہی پٹھوں کے ذریعے سے ان مراکز پر اثر کرتا ہے اور جسم کی حرارت اعتدال پر رکھتا ہے

شربت روح افزا کے فرحت بخش پر تاثیر اجزا

تازہ بتازہ، رسیلے انار، سیب، سنترے، اناس، بہی، فالسہ، آلوچہ اور اور پھلوں کے رس، نایاب اور بیش قیمت پھول، ان کے علاوہ بید مشک، کیوڑہ اور قیمتی پُر تاثیر ادویہ کے صاف اور شفاف عرق مشہور عالم شربت روح افزا میں شامل کیے جاتے ہیں۔ ان ہی پر بس نہیں کیا جاتا، بلکہ اس میں ایسے پھلوں، پھولوں اور میووں کے عرق بھی شامل کیے جاتے ہیں جو اس موسم میں پیدا نہیں ہوتے، اور جن کو طبعی صورتوں پر خاص الخاص طریقوں سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔ ان پھلوں، پھولوں کا طبعی صورتوں پر محفوظ رکھنا ہی ایک حیرت انگیز عظیم الشان فنی کارنامہ ہے۔



اس کی تیاری میں، اور بھی حکیمانہ طریقوں سے کام لیا جاتا ہے۔ اور تیاری کے ہر درجے پر حد درجے احتیاط برتی جاتی ہے اور سخت نگرانی کی جاتی ہے۔ ۳۰ سال سے یہ عجیب دل پسند شربت تمام ہندستان اور بیرونی ممالک میں بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے اور اپنے فرحت بخش اور پر تاثیر اجزائے طبیعت یا دائٹیلیٹی کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ گرمی کے موسم کی تمام بیماریاں حملہ نہیں کر سکتیں۔

شربت روح افزا کی تیاری

طب قدیم کے تمام اداروں میں صرف ہمدرد دواخانہ دہلی ہی کو یہ امتیاز حاصل ہے کہ یہاں دواسازی سائنٹی فک طریقے سے کی جاتی ہے۔ چناں چہ اس موقع پر شربت روح افزا کے سائنٹی فک طریقہ تیاری کا حال آپ کی دل چسپی کا باعث ہوگا۔ شربت روح افزا ایک بہت بڑی سائنٹی فک ٹنکی میں جس پر درجۂ حرارت، مقدار، وزن، قوام وغیرہ بتانے کے آلات لگے ہوئے ہیں، تیار کیا جاتا ہے۔ ایک ہی وقت میں اور ایک ہی گھان میں

ہزار ہزار بوتلیں تیار ہو جاتی ہیں۔ عام بازاری دواخانوں میں پُرانے دقیانوسی طریقوں سے جو شربت پکائے جاتے ہیں، ان میں اگر برتنے
نام جاتی نہیں ہوتی بھی ہیں تو درجۂ حرارت نہ معلوم ہونے کی وجہ سے جل جاتی ہیں۔ اس کے برخلاف شربت روح افزا کی تنکی پر درجۂ حرارت
کی گھڑی کی وجہ سے پیتی جاتیں قائم رہتی ہیں اور دماغ اور ریڑھ کی ہڈی میں فوراً جذب ہو جاتی اور ہیجان دفع کرنے میں بڑی مدد
دیتی ہیں۔ اسی سائنٹفک طریقۂ تیاری کی وجہ سو شربت روح افزا ہمیشہ یکساں ہوتا ہے اور اگر یہ آپ کی الماری میں برسوں بھی رکھا رہے
تو اس کا مزا، قوام، رنگ اور خوش بو بالکل اسی طرح قائم رہے گی جیسے کل تیار ہوا تھا۔ شربت
کو بغیر ہاتھ لگائے مشینوں ہی سے صاف کیا جاتا ہے اور مشینوں ہی سے بوتلوں میں بھرا جاتا ہے مشینوں
ہی سے کیپ سول لگائے جاتے ہیں اور مشینوں ہی سے لیبل۔ یہی وجہ ہے کہ ہندو مہاتما اور
سادھو بھی اسے بے تکلف استعمال کرتے ہیں۔ گزشتہ ۳۷ سال میں حاسدوں، دوا فروشوں نے اس
کی نقلیں تو بہت کیں۔ مگر اس کی برابری تو کیا کر سکتے۔ اس کی گرد کو بھی نہیں پہنچ سکے۔



شربت روح افزا اور گرمی کی بیماریاں

گرمی کے سخت اور روح د اخلاط کو خاکستر کر دینے والے
موسم میں بہت سی مہلک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان تمام بیماریوں کے لیے روح افزا سے بہتر
کوئی دوا ایجاد نہیں ہوئی مگر عقلمندوں کا مقولہ ہے کہ حفظ صحت کا ایک اونس شفا کے ایک پونڈ کی قیمت رکھتا ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ گرمی
کی بیماریوں میں شربت روح افزا کی شفا بخشیوں کے اظہار سے پہلے شربت روح افزا کے ذریعہ سے ان بیماریوں سے بچنے کا طریقہ بتا
دیا جائے۔

پیاس کی شدت



حلق خشک، زبان سوکھی ہوئی، ہونٹوں پر پپڑیاں، ادھر پانی پیا، ادھر
پھر پیاس، پانی پیتے پیتے پیٹ پھول جاتا ہے۔ مگر پیاس کا وہی تڑاقا باقی رہتا ہے۔ یہ کیفیت صرف
ہندستان، برما، اور سیلون ہی میں رہنے والوں کی نہیں ہے بلکہ جہازوں پر جو اصحاب خلیج
بنگالہ، بحر ہند، بحیرۂ عرب، بحر احمر اور بحر روم میں سفر کرتے ہیں ان کی بھی آج کل یہی کیفیت ہو
جاتی ہے۔ اس لیے وہ بھی شربت روح افزا اپنے ساتھ رکھتے ہیں۔ اس موسمی کربلا سے خود بھی
بچنا اور اپنے عزیزوں، رشتہ داروں اور خاندان کے ممبران کو بچانا، آپ کا سب سے پہلا فرض ہے
پیاس کی اس شدت سے بچنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ کہ آپ گرمی کا موسم شروع
ہوتے ہی صبح کو نہار منہ شربت روح افزا کا ایک گلاس پی لیا کیجیے۔ ایک اوسط درجے کے گلاس
میں ۴۔۵ تولے شربت کافی ہوتا ہے۔ اگر برف مل سکے تو پانی کو برف سے ٹھنڈا کر لیا کیجیے۔ یہ
خوب صورت، خوش ذائقہ، خوش رنگ، اور خوشبودار جام دن بھر گرمی کے خراب اثرات سے محفوظ رکھے گا۔ اگر صبح کو آپ دودھ پیا کرتے
ہیں تو اسے شربت روح افزا سے میٹھا کر لیا کیجیے۔ زندہ دلان پنجاب دہی کی لسی میں شربت روح افزا ڈال کر پیا کرتے ہیں۔ دودھ
اور لسی کا ذائقہ شربت روح افزا سے اور زیادہ خوش گوار ہو جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں پر بھی گرمی کا



بہت زیادہ اثر ہوتا ہے۔ ان کو صبح کے علاوہ شام کو بھی تھوڑا سا شربت روح افزا پلا دیا جاتا ہے
تو تھپک کر اور لوریاں سُنا کر "آجا ری بندیا تو آ کیوں نہ جا" سلانا نہیں پڑتا۔ بلکہ وہ خود بخود
گہری نیند سو جاتے ہیں۔ اس لیے ماں باپ کو بھی گھڑی گھڑی اٹھنا نہیں پڑتا، اور ان کی نیند بھی
خراب نہیں ہوتی۔ روزانہ مشہور عالم شربت روح افزا آپ خود بھی پیا کیجیے اور سفرجات کے تمام
رفیقوں کو اس کا ایک ایک گلاس پلا کر اپنی زندگی کے پھولتے پھلتے باغ کو باد صرصر کے حوادث سے بچائیے

ہاکی اور ٹینس کے میچ

ہاکی، ٹینس، فٹ بال، گولف، بیڈمنٹن اور اسی قسم
کے ورزشی کھیلوں کے بعد پسینہ کثرت سے بہتا ہے اور
دل کی حرکت میں کمزوری اور تھکن اور افسردگی کے آثار معلوم ہونے لگتے ہیں تو سوڈا، لیمونیڈ اور تمام مروجہ سیالوں سے شربت روح افزا
کہیں زیادہ تسکین، فرحت اور لطف دیتا ہے۔ ورزشی کھیلوں کے بعد آپ بھی ایک مرتبہ یہ مشہور شربت پی لیں گے تو پھر اور کسی سیال

کو ہاتھ نہیں لگائیں گے۔

شربت روح افزا اور ماءُ الصحت (رجسٹرڈ) اگرچہ شربت روح افزا اپنی شان کا بالکل انوکھا شربت ہے اور اس کے فوائد کسی دوسرے شربت یا عرق میں بجنسہٖ منتقل نہیں ہو سکتے، تاہم ہمدرد دواخانہ دہلی نے دور دراز رہنے والے ان لوگوں کی خاطر جو شربت روح افزا حاصل نہیں کر سکتے اور محصول ڈاک کے بوجھ کو برداشت نہیں کر سکتے، ایک عجیب و غریب عرق "ماءُ الصحت" ایجاد کیا ہے جس میں انار، انگور، سنترہ، بہی، اناناس، فالسہ وغیرہ کے تازہ رس بھی شامل ہیں، اور مفرح اور مقوی دماغ دوائیں بھی ڈالی گئی ہیں۔ جو حضرات شربت روح افزا نہ خرید سکیں وہ ماءُ الصحت ۲ تولے کو معمولی شکر یا قند کے شربت میں ملا کر صبح و شام مثل شربت روح افزا کے پی سکتے ہیں۔

گرمی کی بیماریاں اور شربت روح افزا کے کرشمے شربت روح افزا گرمی کی مختلف بیماریوں کا بالکل آخری آسان اور نہایت خوش گوار علاج ہے۔ ہمدرد دواخانہ نے شربت روح افزا ملک میں پیش کر کے زبردست اور زندہ جاوید کارنامہ انجام دیا ہے۔ اب گرمی کی موذی اور تکلیف دہ بیماریوں میں شربت روح افزا استعمال کرنے کے نہایت آسان اور عام فہم طریقے لکھے جاتے ہیں:۔

دردِ سر:۔ گرمی میں زیادہ تر صفراوی یا دموی دردِ سر ہوا کرتا ہے۔ صفراوی دردِ سر میں منہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے، پیاس بہت لگتی ہے، اُبکائیاں آتی ہیں۔ دموی دردِ سر میں آنکھوں اور چہرے کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ سر بھاری معلوم ہوتا ہے۔ اس قسم کا دردِ سر لُو لگنے سے بھی ہوا کرتا ہے۔ بعض اوقات گرمی میں دماغی کام کرنے کی وجہ سے بھی سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ صفراوی دردِ سر میں شربت روح افزا چار تولے پانی یا عرق بید مشک ۵ تولے میں ڈال کر پلائیں۔ پیشانی پر "قلزم" کی پھریری لگا دیں یا "ہمدرد مرہم" مل دیں۔ شربت روح افزا پہلی ہی خوراک میں صفرا یا پت کو جو غیر طبعی طور پر معدے میں گر کر دردِ سر پیدا کرتا ہے، روک دیتا ہے اور دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔ اگر شربت روح افزا نہ ہو تو ماءُ الصحت ۲ تولے معمولی شربت میں ملا کر پلائیں۔ دردِ سر دموی میں شربت روح افزا ۴ تولے پانی میں ڈال کر پلائیں۔ دماغی کام کرنے سے دردِ سر ہوا ہو جو اکثر مصنفین، وکیلوں، ایڈیٹروں، دفتر کے کلرکوں اور محنتی طالب علموں کو ہوا کرتا ہے تو دردِ سر یا تھکن کا احساس ہوتے ہی شربت روح افزا ۵ تولے برف کے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر نوش کریں۔ اس سے فوراً درد اور تھکن دور ہو جائے گی اور دماغ تازہ ہو کر کام کی طرف لگ جائے گا۔

لُو لگنا یا سن اسٹروک:۔ جب سخت گرمی پڑتی ہے اور سورج کی تیزی بڑھ جاتی ہے تو ہندستان کے گرم شہروں میں مئی جون اور جولائی میں لُو لگنے کے حادثے ہوا کرتے ہیں جن مقامات پر گرمی ۱۰۸ سے ۱۲۰ فارن ہائٹ تک ہوتی ہے وہاں آدھی رات گزر جانے پر بھی لُو لگ جایا کرتی ہے۔ لُو لگنے پر مریض کے دل پر گرمی کا احساس ہوا کرتا ہے، سر چکراتا ہے، قے آتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں نبض کمزور ہو جاتی ہے۔ سانس تنگ ہو جاتا ہے۔ پھر بے ہوشی ہو جاتی ہے۔ لُو کے سخت حملے کی صورت میں دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے اور مریض مر جاتا ہے۔ لُو کا کوئی حادثہ ہوتے ہی فوراً مریض کو آرام سے لٹا کر سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور شربت روح افزا چار تولے ٹھنڈے پانی میں گھول کر جس قدر جلد ممکن ہو سکے پلائیں۔ اگر کچے آم مل جائیں تو ان کو گرم راکھ میں دبا کر پانی نچوڑ لیں اور یہ پانی ۵ تولے لے کر اس میں شربت روح افزا چار تولے شامل کر کے پلائیں۔ لخلخہ سرد سنگھائیں۔ جب پیاس معلوم ہو تو شربت روح افزا عرق بید مشک میں ملا کر پلائیں۔ شربت روح افزا نہ ہو تو ماءُ الصحت ۲ تولے سے ۵ تولے تک مصری یا قند کے شربت میں ملا کر اور ٹھنڈا کر کے پلائیں۔

نسخۂ لخلخۂ سرد:۔ عطر خس، عطر صندل، روغن گل ہموزن۔

اختلاج یا دل کی دھڑکن:۔ گرمی کی شدت یا لُو لگنے سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں طبیعت بے چین ہو جاتی ہے۔ دل ڈوبتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ جب دل کی حرکت تیز ہو اور طبیعت پر وحشت کے آثار ظاہر ہوں تو فوراً شربت روح افزا ۵ تولے ٹھنڈے پانی کے ایک گلاس میں ملا کر پلائیں۔ بکری یا گائے کے دودھ میں شربت روح افزا ڈال کر پینے سے دل کی دھڑکن دور ہو جاتی ہے۔ دل مستقل طور پر کمزور ہو تو خمیرہ مروارید ۴ ماشے یا خمیرہ زہر مہرہ چار ماشے کھلا کر اوپر سے شربت روح افزا چار تولے پانی میں ملا کر پلائیں۔

پیاس کی زیادتی:۔ پیاس اس احساس کا نام ہے جو سرد تر چیز کی طلب کو ظاہر کرتا ہے۔ جب پانی کی مقدار خون میں کم ہو جاتی ہے تو پیاس معلوم ہوتی ہے۔ گرمی میں پیاس بہت لگتی ہے۔ پیاس کے وقت اگر عمدہ پانی دست یاب نہ ہو اور خراب پانی

پینے میں آجائے جیسا کہ ریل اور بیل گاڑیوں کے سفر میں ہوا کرتا ہے تو خطرناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آدمی ہر وقت گھر پر نہیں رہتا اور جب سفر میں ہوتا ہے تو جگہ جگہ کا پانی پینا پڑتا ہے جس کے اچھا ہونے کی کوئی ضمانت نہیں ہوتی اس قسم کا پانی زندگی کو خطرے میں ڈال دیتا ہے۔ اس لیے گرمی میں خاص طور پر اس بات کا لحاظ رکھنا چاہیے کہ پیاس کم لگے۔ گرمی میں کبھی معدہ جگر اور گردوں میں گرمی کے بڑھ جانے کی وجہ سے پیاس بار بار لگتی ہے مگر پانی پینے سے تسکین نہیں ہوتی۔ پانی پیتے پیتے پیٹ پھول جاتا ہے۔ ذیابطیس کی وجہ سے بھی پیاس بڑھ جاتی ہے۔ **علاج**:۔ گرمی میں پیاس کی شدت سے محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ صبح کو دن چڑھنے سے پہلے چار تولے شربت روح افزا ٹھنڈے پانی یا دودھ دہی کی لسی میں ڈال کر پی لیں۔ اس ترکیب سے جگر معدہ اور گردوں پر اتنا اچھا اثر پڑتا ہے کہ دن بھر پیاس کی شدت نہیں ہوتی، جلد اور پسینے کی گلٹیوں (غدود عرقیہ سوئٹ گلینڈز) کا فعل بھی باقاعدہ رہتا ہے اور پسینہ ضرورت سے زیادہ خارج نہیں ہوتا۔ سخت گرمی کے وقت بھی طبیعت کام کرنے پر حاضر رہتی ہے پیاس کی شدت کے مریضوں کو شربت روح افزاء ۵ تولے نہایت ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پلائیں۔ پہلے ہی گلاس سے پیاس کو سکون ہو جاتا ہے ضرورت ہو تو ایک گھنٹے بعد دوسرا گلاس پلائیں۔ ذیابطیس کے مریضوں کو پیاس کی زیادتی میں دوا "ایک قرص" کھلا کر اوپر سے شربت روح افزا ۵ تولے (چھاچھ۔مٹی) ۵ تولے میں ملا کر پلائیں اس سے اصل مرض کا بھی قلع قمع ہو جائے گا اور پیاس بھی دور ہو جائیگی۔ تین چار ہفتے مسلسل یہ عمل کریں۔ شربت روح افزا موجود نہ ہونے کی صورت میں ماء الصحت ۲ تولے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

قے اور متلی:۔ گرمی میں جگر کے فعل کی خرابی کے باعث صفرا غیر معمولی طور پر معدے میں گر کر پیاس، قے اور متلی وغیرہ کی شکایتیں پیدا کر دیتا ہے ایسی صورت میں شربت روح افزا ۵ تولے پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا پلائیں یا شربت روح افزا ۳ تولے عرق پودینہ ۵ تولے عرق گلاب ۵ تولے میں ڈال کر پئیں۔ برف مل جائے تو اس کو برف سے ٹھنڈا کر لیں اور ذرا ذرا سا شربت روح افزا بار بار چاٹتے رہیں۔ جی چاہے تو سوڈا واٹر میں شربت روح افزا شامل کر کے پئیں۔ جہاز ریل اور بیل گاڑی وغیرہ میں بیٹھنے سے جو قے آنے لگتی ہے اس میں بھی شربت روح افزا نہایت مفید ہے دو تولے شربت پانی یا سوڈا واٹر میں ڈال کر پلائیں۔ حاملہ عورتوں کی قے میں شربت روح افزا تریاق ثابت ہوا ہے ذرا ذرا سا شربت چٹائیں یا پودینے کے عرق میں ۲ تولے شربت روح افزا ڈال کر نوش کریں۔ گرمی کے تمام بخاروں میں قے، پیاس، درد سر اور ہذیان کو رفع کرنے کی غرض سے شربت روح افزا اسی طرح استعمال کرایا جائے۔

بھوک بند ہو جانا:۔ گرمی کی شدت میں اکثر بھوک بند ہو جاتی ہے یا کم لگتی ہے ایسی صورت میں صبح سویرے نہار منہ ۴ تولے شربت روح افزا پانی یا دودھ میں ڈال کر پئیں اور دوپہر تک کچھ نہ کھائیں۔ کھانے کے وقت معدے میں بھوک کا احساس ہونے لگے گا اور حسب معمول غذا خوب کھائی جائے گی۔

ناگہانی بے ہوشی:۔ بعض اوقات گرمی میں مجمع میں بیٹھنے یا ریل اور سڑک پر چلتے چلتے آدمی بے ہوش ہو کر گر پڑتا ہے۔ اس قسم کی بے ہوشی میں شربت روح افزا ۴ تولے ٹھنڈے پانی میں ملا کر تھوڑا تھوڑا بے ہوش آدمی کو پلائیں۔ نہ پی سکے تو چمچے سے حلق میں اتاریں۔ اگر مل سکے تو عرق بید مشک ۵ تولے عرق کیوڑہ ۵ تولے بھی شامل کر دیں۔ **صفراوی یا پت کے دست**:۔ گرمی کے موسم اور گرم مقامات پر غذا کی خرابی سے اکثر صفراوی یا پت کے دستوں کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بچوں کے اس قسم کے دستوں سے تو ہیضے کا شبہ ہو جاتا ہے۔ دست شروع ہوتے ہی بڑے آدمی کو ۴ تولے شربت روح افزا عرق گلاب ۱۰ تولے یا عرق پودینہ ۱۲ تولے یا صرف پانی میں ڈال کر پلائیں۔ جب پیاس معلوم ہو تو سوڈا واٹر میں شربت روح افزا ڈال کر پلائیں۔ بچوں کو شربت روح افزا ایک تولہ یا دو تولے عرق گلاب ۳ تولے میں ملا کر دیں۔ سبز رنگ کے دست ہوں تو اسی شربت میں ذرا سا ناریل دریائی اور زہر مہرہ بھی گھس دیں۔

بے خوابی یا نیند نہ آنا:۔ گرمی میں جگر کی خرابی قبض یا بدہضمی کی وجہ سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ نیند بالکل نہیں آتی یا کم آتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو بھی نیند نہ آنے کی تکلیف ہو جاتی ہے ایسی صورت پیش آنے پر شام کا کھانا سونے سے چار گھنٹے پہلے کھا لیا کریں اور رات کو سوتے وقت ۴ تولے شربت روح افزا ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اس سے اکثر پہلے ہی دن نہایت گہری اور آرام کی نیند آجاتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو ایام حمل میں نیند نہ آئے تو وہ بھی شربت روح افزا اسی ترکیب سے استعمال کر سکتی ہیں۔ سر پر تیل ڈالنے کی عادت ہو تو معمولی بازاری تیلوں کی جگہ روغن بے نظیر اچھی طرح سر میں مل لیا کریں۔

طبیعت کا گراگرا رہنا:۔ گرمیوں میں دل کی حرکت کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لیے اکثر طبیعت افسردہ اور گری گری رہتی ہے۔ شربت روح افزا جگر اور دوران خون پر نہایت اچھا اثر ڈالتا ہے۔ اس کے استعمال سے طبیعت جلد بشاش اور خوش ہو جاتی ہے جس وقت طبیعت گری گری ہو تو شربت روح افزا ۴ تولے ٹھنڈے پانی میں ملا کر پی لیں۔ صبح و شام عادتاً شربت روح افزا پیتے رہیں تو یہ شکایت پیدا ہی نہ ہو گی۔

چڑچڑاپن:۔ گرمیوں کے دن بہت بڑے ہوتے ہیں۔ موسم کی گرمی کے باعث جسم میں حرارت زیادہ ہو جاتی ہے۔ فضا اور ماحول بھی گرم ہوتا ہے۔ ان وجوہ سے اکثر دماغی کام کرنے والوں کے مزاج میں، جن میں ایڈیٹروں سے لیکر دفتروں کے کلرک تک شامل ہیں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے ذرا ذرا سی بات پر غصہ آجاتا ہے اور معمولی معمولی اسباب پر وہ بیوی، بچوں اور ملازموں پر خفگی کا اظہار کرتے ہیں حقیقت میں یہ دل اور اعصاب کی کمزوری کا نتیجہ

ہوتا ہے۔ اس دلچسپ مرض میں جب بیوی اپنے شوہر کا انتظار خوف و ہراس کیساتھ کیا کرتی ہو اور بچے شفیق باپ کے گھر میں قدم رکھتے ہی خاموش ہوجاتے ہیں شربت روح افزا نہایت مفید ہوتا ہے۔ ۴ تولے شربت روح افزا برف کے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر آتش مزاج شوہر یا باپ کو پلا دینا چاہیے۔ چڑچڑاپن اور غصہ جاتا رہے گا۔ نکسیر:۔ گرمی کے موسم میں گرمی اور خشکی کے باعث نکسیر پھوٹنے لگتی ہے اور سیروں خون ضائع ہوجاتا ہے جن لوگوں کو یہ شکایت ہو انھیں روزانہ صبح کو شربت روح افزا ۴ تولے پانی یا عرق شاہترہ میں گھول کر پی لینا چاہیے۔ صفراوی یا پت کا بخار:۔ یہ شدید قسم کا ملیریائی بخار ہے۔ محرقہ بھی اسی کی ایک قسم ہے جس میں بخار بہت تیز ہوتا ہے۔ علاج:۔ پہلے ہی دن شربت روح افزا ۳ تولے عرق کاسنی، عرق شاہترہ دس دس تولے میں ملا کر پلائیں اور روزانہ تین دن تک صبح و شام پلاتے رہیں۔ اس سے اخراج فضلات کا نظام درست اور باقاعدہ ہوجائے گا اور تیسرے دن بخار اتر جائے گا۔ اگر بخار شدید ہو تو پھر چار دن تک شربت روح افزا مذکورہ طریقے پر پلاتے رہیں۔ ساتویں دن شام کو قرص طین دو عدد کھلائیں۔ صبح کو دو تین اجابتیں آکر طبیعت درست ہوجائے گی۔ غذا میں خرفہ، پالک، کدو وغیرہ کی ترکاریاں کھلائیں یا آش جو پلائیں۔

شادیاں پارٹیاں اور شربت روح افزا

شادیوں، پارٹیوں، دعوت اور دیگر مبارک تقریبوں پر، کھانے پینے کی چیزوں کی جب فہرست تیار کی جاتی ہے تو سب سے پہلے جس چیز پر میاں بیوی کا اتفاق ہوجاتا ہے وہ شربت روح افزا ہی ہے ایسی گرمی میں جب معزز مہمان تشریف لاتے ہیں تو یقیناً پیاسے ہوتے ہیں اور ہونٹوں پر پپڑیاں جمی ہوتی ہیں اس وقت شربت روح افزا کا شربتی رنگ اور مہک آنکھوں کو سرور اور دل کو فرحت بخشتی ہے۔ اگر کسی معزز مہمان سے آپ جھوٹوں بھی کہیں کہ "ایک گلاس اور" تو وہ بڑی خوشی سے قبول کر لیتے ہیں۔

مشہور عالم شربت روح افزا ہر تقریب کا لطف دوبالا کر دیتا ہے۔ آپ بھی اس مبارک تقریب کے لیے منگائیے

شربت روح افزا کی آئس کریم

بے شمار صاحب، گائے کے عمدہ دودھ اور بالائی میں شربت روح افزا شامل کرکے نہایت خوش رنگ اور مزیدار آئس کریم بنایا کرتے ہیں یہ ایسے مزے کی ہوتی ہے کہ بچوں کے منہ لگے نہیں چھوٹتی۔ آپ بھی بنائیے اور لطف اٹھائیے

ایسی سخت گرمی اور چائے! خدا پناہ میں رکھے

زمانۂ تاریخ سے پہلے جب ابتدائی انسان غاروں میں رہا کرتا تھا تو ایسی سخت گرمی میں گھبرا کر ٹھنڈے پانی کی میں نکل جاتا تھا۔ اس کی نہایت معمولی عقل اسے بتلاتی تھی کہ آج کل صرف ٹھنڈی چیزیں فائدہ دے سکتی ہیں۔ زمین و آسمان سے آگ کے شعلے نکل رہے ہیں، لُو کے تھپیڑے جھلسائے دیتے ہیں۔ اگر غار کا انسان آج دوبارہ پیدا ہوجائے تو چائے پیتے دیکھ کر تعجب کرے، مگر ہم کو تعجب نہیں ہوتا کیوں کہ ہم اس کے عادی ہوچکے ہیں۔ اور اگر یہی صاحب جاڑے کے موسم میں سردی کے مارے دانت بج رہے ہوں، برف ڈال کر پانی پئیں تو لوگ خیال کریں کہ ان کو جنون کا دورہ ہوگیا ہے۔ اگر گرمی کے جاڑے میں برف کا پانی جنون ہے تو لو کی تپش میں چائے کیا ہے؟ اس کا فیصلہ ہم آپ پر چھوڑتے ہیں —— کسی حکیم صاحب سے پوچھیے، کسی ڈاکٹر صاحب کو پوچھیے کسی وید جی سے پوچھیے، سب آپ سے یہی کہیں گے کہ چائے میں ایک خفیف قسم کا زہر ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ جسم پر خراب اثر کرتا رہتا ہے —— چائے ہم ہندستانیوں کے مزاج کے موافق نہیں آتی۔ کیوں کہ ہم گرم ملک کے رہنے والے ہیں۔ اس سے ذیابیطس اور تپ دق کا مرض بڑھ رہا ہے۔ —— ہر روز صبح کو آپ بہت جلدی میں ہوتے ہیں۔ چائے تیار کرنے میں بڑی دیر لگتی ہے۔ وقت ضائع ہوتا ہے۔ چائے میں جھگڑے بہت ہیں۔ برتن دھونا، آگ سلگانا "پھونکو پھونکو"۔ شربت روح افزا کا گلاس کس قدر آسانی سے تیار ہوجاتا ہے۔ ایک ہی بوتل میں رسیلے پھل بھی ہیں، گرمی کا توڑ بھی ہے، جگر اور معدے کی درستی بھی ہے، دل و دماغ کی تفریح اور کلیجے کی ٹھنڈک بھی ہے۔ آپ ہر روز شربت روح افزا پیا کیجیے۔

شربت روح افزا بوڑھوں، جوانوں، عورتوں، بچوں، سرمایہ داروں، مزدوروں، ہندوؤں، مسلمانوں، پارسیوں، عیسائیوں، مولویوں، پنڈتوں غرض ہر مذہب کے ہر عمر کے افراد کے لیے گرمی کا بہترین طبی اور سائنٹفک تحفہ ہے جس کو حاصل کرنے کی کوشش قطعی دانشمندی اور دور بینی ہے اس میں کوئی ناجائز چیز شامل نہیں ہے۔

قیمت:۔ شربت روح افزا کی قیمت آج کل فی بوتل ایک روپیہ آٹھ آنے ہے۔ بوتلوں کی گرانی اور کمیابی کی وجہ سے اس کی پہلی قیمت میں چار آنے فی بوتل کا اضافہ حال ہی میں ہمیں کرنا پڑا ہے۔ اصل شربت کی قیمت میں باوجود ہر چیز کی گرانی کے ہم نے کوئی اضافہ نہیں کیا۔ شربت روح افزا کی خالی بوتل جس پر ہم آج کل قیمت کی چٹیں لگا دیتے ہیں آٹھ آنے میں واپس لے لیتے ہیں اس طرح شربت کی قیمت آپ کو وہی دینی پڑتی ہے جو آپ جنگ سے پہلے دے رہے تھے۔

دہلی سے باہر کے شائقین کو چاہیے کہ وہ ریلوے کے ذریعہ سے پارسل منگائیں۔ ڈاک سے پارسل منگوانے میں خرچ زیادہ آتا ہے۔ دو دو تین تین خریدار مل کر اگر شربت منگائیں تو ریلوے کے محصول میں کمی ہوجاتی ہے۔ ریلوے پارسل منگانے والے صاحب اپنے اسٹیشن کا نام مع لائن صاف لکھیں

دواؤں کی قیمتیں

:۔ جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے، ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے نیچے لکھی جاتی ہیں:۔

نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت
خمیرہ زہر مہرہ	۱ تولہ	۸ر	شربت روح افزا	ایک بوتل	عہ	عرق کیوڑہ	ایک بوتل	[illegible]
خمیرہ مروارید	۱ "	۴ر	عرق بید مشک	ایک بوتل	علعہ	عرق گلاب	ایک بوتل	[illegible]
دوالابی (ایک شیشی)	۲۴ خوراک	سے ۳	عرق پودینہ	ایک بوتل	۸ر	قرص طین	۱ درجن	۳ر
روغن بے نظیر	ایک شیشی	۱۲ر	عرق شاہترہ	ایک بوتل	۶ر	قلزم	ایک شیشی	عہ ر
زہر مہرہ معمولی	۱ تولہ	۴ر	عرق کاسنی	ایک بوتل	۶	ماء الصحت	ایک بوتل	[illegible]

نارجیل دریائی ایک تولہ ار ہمدرد مرہم ایک ڈبیہ ۸ر

تار کا پتہ "ہمدرد" دہلی | **ہمدرد دواخانہ، دہلی** | قائم شدہ سنہ ۱۹۰۶ء

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ

رسالہ

ہمدرد صحت دہلی

مرتبہ
حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

نمبر ۱ — جلد ۱۲
...لائی سنہ ۱۹۴۳ء

فہرست مضامین

...سالانہ ایک روپیہ — فی پرچہ تین آنے


وہ آئینہ سے
آنکھیں چراتی تھی
اس کا چہرہ روز بروز بدنما ہوتا جا رہا تھا، اس کے رخسار جو گلاب کی پنکھڑیوں کو مات کرتے تھے، اب داغدار ہوتے جا رہے تھے۔ وہ جو کبھی آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر گھنٹوں اپنے حسن کو دیکھتی تھی
اب آئینہ سے آنکھیں چراتی تھی
اس نے بہت سی کریمیں اور غازے استعمال کیے مگر چہرہ کے داغ نہیں گئے۔ آخر اس کی ایک سمجھدار سہیلی نے اُسے بتایا کہ یہ پھاسے خون کی خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اور ان کا واحد علاج "صافی" ہے۔
صافی
ہمدرد دواخانہ کی مشہور دوا ہے، اور خون کے تمام امراض میں مفید ہے۔ برسات کا موسم ہے۔ یہی وہ زمانہ ہے جس میں خون کی خرابی کا سب سے زیادہ ڈر ہوتا ہے۔ صافی نہ صرف مہاسوں بلکہ گرمی دانوں پھوڑے پھنسیوں، داد، چنبل، خارش، پتی، نکسیر، سرخباد، چیچک خسرہ، خون کے بخار اور پرانے قبض کا بہترین علاج ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ خوراک) دس آنے۔ ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے۔
HAMDARD
SAFI
صافی

اطبائے عہدِ مغلیہ

حکیم فغفور لاہجانی

از جناب حکیم ڈاکٹر سید علی کوثر صاحب، چاند پوری

محمد حسین نام اور فغفور تخلص تھا۔ لاہجان گیلان کے نہایت ذی عزت سادات میں سے تھے۔ فغفور کے خاندان میں بڑے بڑے عالم اور فاضل افراد گزرے ہیں۔ جاہ و ثروت اور رتبوں کے لحاظ سے بھی فغفور کے اسلاف لاہجان میں ہمیشہ ممتاز رہے۔ فرمانروایانِ گیلان خصوصاً خان احمد والیٔ گیلان کے دربار میں ان کو خاص تقرب حاصل رہا۔

حکیم فغفور شاعری اور طبابت میں یکتائے عصر اور اطبائے ایران میں نہایت ممتاز تھا۔

فغفور کو فن طبابت میں اپنے خالو حکیم تاج الدین سے شرف تلمذ حاصل تھا جو سلطان مراد خان والیٔ مازندران کا طبیب اور مصاحب تھا۔ حکیم تاج الدین حکیم صدر الشریف گیلانی کا بھانجا اور شاگرد تھا۔

فغفور مازندران کے سقوط کے بعد گیلان آیا تھا، یہاں آ کر اس نے تحصیل طب کی طرف توجہ کی اور اپنے خالو کے فیضِ التفات سے اس فن میں زبردست قابلیت و استعداد پیدا کر لی اور اکثر متداولات کو نہایت غور سے پڑھا، بالآخر فغفور علوم عربی میں نہایت متبحر ہوا۔ اہل علم اور طلباء نے اس کی ذات سے کافی فائدہ اٹھایا۔ اس نے تنقیح مسائل اور ترویج علوم میں بڑی کوشش کی۔

شاعری و سخنوری میں فصاحت و بلاغت اور نکتہ آفرینی و نغزگوئی کے اعتبار سے اس کا درجہ شعرائے فارس میں نہایت بلند تھا۔ فغفور ادب اور موسیقی میں بھی پوری مہارت رکھتا تھا۔ اس کی تصانیف عراق و گیلان اور مازندران کے ندیموں اور گویوں میں بہت مشہور ہوئیں۔ وہ خط نسخ اور تعلیق کے اساتذہ میں شمار ہوتا تھا۔ عراق و خراسان کے علماء فغفور کے کمالاتِ علمی کے معترف تھے۔

آغاز شاعری میں رسمی تخلص کرتا تھا۔ بعد میں فغفور تخلص کرنے لگا۔ بعض اوقات میر تخلص کرتا تھا۔ اس کے اشعار میں یہ تینوں تخلص پائے جاتے تھے۔

جب خان احمد والیٔ گیلان نے شاہ ایران کے ہاں سے فرار ہو کر سلطان روم سے ملاقات اور پھر تسخیر گیلان کا قصد کیا تو فغفور تجارت کے حیلہ سے اس سے ملنے کی غرض سے آذربائیجان پہنچا۔ پھر گرجستان کے شاہی اطباء کے اصرار پر جو گیلانی تھے گرجستان اور ممالک آرمینیہ چلا گیا وہاں کے بادشاہ الکندر خاں نے فارسی زبان میں مہارت نہ ہونے کے باوجود فغفور کی بڑی عزت کی اور اہل ذوق نے فغفور کے اشعار کی کافی داد دی۔ گرجستان کے زمانۂ قیام میں فغفور نے ایک شہر آشوب بھی نظم کیا تھا جس کے چند شعر یہ ہیں:-

طوق نہ در گردنِ شیرانِ جنگ	حوصلہ آموز دلیرانِ جنگ
دہر پر از صیت الکندری است	گرچہ از و عرصہ الکندری است
خنجر نصرت بکفت را داد	ملک ظفر کشور آبا داد
باد چو گل زینت بستان خویش	سرخورد از تازہ نہالانِ خویش
آں دو بلند اختر برج کمال	یعنے قطبین سپہر جلال
دو یکی مرد افگن بزم مصاف	دو بتر یخ نہال خلاف

کچھ دنوں گرجستان میں قیام کرنے کے بعد فغفور اپنے وطن سے واپس آ گیا اور اعزہ سے مل کر سیر عراق کے لیے رختِ سفر باندھا۔ اس زمانہ میں اصفہان دار السلطنت ہونے کے اعتبار سے علماء و شعراء کا مسکن تھا۔ فغفور نے اسی مدینۃ العلم کا رخ کیا۔ ارباب علم سے صحبتیں رہیں، حکیم شفائی کے مقابلہ میں فغفور نے بساطِ سخن آراستہ کی۔ مشاعرے ہوئے۔ بالآخر حکیم شفائی نے فغفور کا لوہا مان لیا۔

فغفور اتنا خود دار تھا کہ دورانِ سفر میں کبھی کسی امیر یا بادشاہ کے سامنے دستِ طلب دراز نہیں کیا۔ جملہ مصارف کا خود ہی بندوبست اور اسبابِ عیش و آرام اپنے روپے سے ہر جگہ مہیا کیا کرتا تھا۔

نواب خان الزماں علی قلی خاں شاملو کے جو شاہ عباس کا دیوان بیگی تھا، فغفور کے گہرے مراسم ہو گئے۔ فغفور اکثر

کی مجالس میں شریک وسہیم رہتا تھا۔ آخرکار سنہ ۱۰۱۲ ہجری میں جنت ہندستان نے اس کے دامن ذوق کو ہندستان کھینچا۔ جب فغفور ہندستان پہنچ کر عبدالرحیم خان خاناں کی خدمت میں باریاب ہوا جس کی فیاضی وقدرشناسی اور ارباب فضل وہنر کی تربیت وسرپرستی دنیا کے گوشہ گوشہ میں مشہور تھی۔ فغفور نے اثنائے راہ میں خان خاناں کی مدح میں جو اشعار آبدار نظم کیے تھے وہ خان خاناں کے سامنے پیش کیے۔ خان خاناں کے دریائے سخاوت میں جوش آیا اور انعام واکرام نیز تحسین وآفرین سے فغفور کو سیراب کر دیا گیا۔
خان خاناں کی سفارش سے حکیم شاہزادہ پرویز کے مصاحبوں میں شامل ہوگیا۔ بعض تذکرہ نویسوں کی روایت کے مطابق یہ واقعہ سنہ ۱۰۲۵ کا ہے۔ لیکن صاحب مآثرالامراء نے شاہزادہ پرویز کی ملازمت کا حال بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ فی الحال یعنے سنہ ۱۰۲۴ ہجری میں حکیم دارالسلطنت برہانپور خاندیس میں اپنی یکتائی و بے مثلی کا آوازہ بلند کر رہا ہے اس سے ثابت ہوتا ہے کہ سنہ ۱۰۲۵ ہجری سے پہلے ہی حکیم کو شاہزادہ کی ملازمت مل گئی تھی۔ صاحب مآثرالامراء لکھتا ہے کہ حکیم اس دور کے صاحبان کمال میں منفرد ہے۔ صحت کلام اور نغز گفتاری میں کوئی شاعر اس کے پائے کا نہیں۔ اس کا کلام شعرائے ایران اور ہندستان میں مشہور ہے۔ حکیم نے خان خاناں کی مدح میں نہایت پرزور قصائد نظم کیے ہیں جو مآثر رحیمی میں موجود ہیں [1]

ریاض الشعراء میں مذکور ہے کہ سنہ ۱۰۳۰ ہجری میں حکیم نے انتقال کیا [2]
مگر سرو آزاد کی شہادت اس کے خلاف ہے۔ علامہ آزاد لکھتے ہیں کہ محمد حسین فغفور جو فن طبابت اور خوش نویسی میں ممتاز تھا اور آخیر عمر میں شاہزادہ پرویز بن جہانگیر کا ملازم ہوگیا تھا، شہر الہ آباد میں سنہ ۱۰۲۸ ہجری میں فوت ہوا [3]
میخانہ میں حکیم کی جو تاریخ انتقال درج کی گئی ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ سنہ ۱۰۲۹ ہجری میں حکیم نے داعیٔ اجل کو لبیک کہا تاریخ مذکور یہ ہے :-

رفت فغفور سخن از ملک نظم   داغہا بر سینۂ احباب ہست
تا بد آب از سحاب چشم ما   تخم ہر یک دانہ را در خاک کشت
چون بہشتی بود شد تاریخ او   ہم نوا با عندلیبان بہشت
سنہ ۱۰۲۹ ہجری

صاحب میخانہ رقمطراز ہیں کہ حکیم کا مدفن الہ آباد سے نصف کوس کے فاصلہ پر آگرے کے راستہ میں لب راہ واقع ہے [4]
حکیم کے طبی کمالات سے اوراق تاریخ خالی ہیں اور مورخین کے بخل اور کوتاہ قلمی کے شاکی، لیکن اس کا بلیغ کلام اکثر تذکروں اور تاریخوں میں ملتا ہے۔ یہاں چند اشعار تفنن طبع کے لیے لکھے جاتے ہیں۔

صد خانہ خلیل گو بنا کن   کفارۂ بت شکستنی نیست

---

۱ تا بہار بیغی گلشن کند میخانہ را   ہم چو بلبل مطربے باید گل پیمانہ را

آنچہ از معشوق باشد مایۂ دلبستگی ہست   یادگار طرۂ شمشاد دارم شانہ را

آرایش حسن تو ز مژگان تر ماست   از بہر سیر زلف تو این شانہ در آب است

کنارہ کن از رفیقان تیرہ دل فغفور   کہ سایہ آئینۂ آفتاب را زنگ است

گل رخسار آتش ناک او فغفور تا دیدم   یقینم شد کہ تخم آفتاب از خاک می روید

عبدالرحیم خان خاناں کی مدح میں حکیم نے بڑا زور قلم صرف کیا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ قوت فکر کا اس سے اچھا مصرف

---

[1] ملاحظہ ہو مآثر رحیمی جلد سوم صفحہ ۵۰۹ [2] ریاض الشعراء صفحہ ۳۳۸ [3] سرو آزاد صفحہ ، [4] میخانہ صفحہ ۳۳۵ (باقی حاشیہ)

سلبِ مرض کے اسلامی طریقے

از جناب مولانا سید ظہور احمد صاحب مرحوم، دہلی

جناب مولانا سید ظہور احمد صاحب مرحوم کا یہ مضمون جو ہمدرد صحت کی اشاعت خاص "رُوحانی علاج" کے لیے لکھا گیا تھا، مدت سے ہمارے فائل میں موجود تھا۔ یہ اور اسی قسم کے مضامین جو کسی خاص موضوع سے متعلق ہوں اشاعت کے لیے خاص مواقع ہی چاہتے ہیں۔ "سلب مرض کے اسلامی طریقے" کی اشاعت کی فی الحال کوئی تقریب نہیں ہے۔ لیکن اردو زبان کے ایک ادیب و مصنف کی یہ کوشش جب ہمارے سامنے آئی تو ہمیں اس کی اشاعت کا فیصلہ کر لینا پڑا۔ مضمون فنی اعتبار سے اگرچہ قابل ستائش نہیں ہے، لیکن جہاں تک ایک خاص نقطۂ خیال کی تفصیلات کا تعلق ہے وہ نفسیاتی اور روحانی علاج سے کچھ تعلق رکھنے والوں کے لیے مفید اور دل چسپ ثابت ہوگا۔

"ہمدرد صحت"

سلب مرض یعنی کسی مادّی تدبیر کے بغیر روحانی طاقت سے مرض کو دور کر دینا کم و بیش ہر قوم اور ہر مذہب میں پایا جاتا ہے۔ مغرب کی نسبت مشرق میں جہاں روحانی طاقت اور اس کے تصرفات پر بہت زیادہ اعتقاد کیا جاتا ہے سلب مرض کے مختلف طریقے رائج ہیں اور مشاہدہ سے ثابت ہے کہ ان طریقوں سے مریض شفایاب ہوئے ہیں۔

مسلمانوں میں سلب مرض کا رواج عام ہے۔ اگرچہ مغربی طریقوں سے اس کے طریقے مختلف ہیں۔ ۹۰ فی صدی بلکہ اس سے بھی زیادہ مسلمان عقیدہ رکھتے ہیں کہ مادّی دواؤں اور تدبیروں سے بڑھ کر روحانی طاقتیں امراض کے دور کرنے میں مؤثر و معاون ثابت ہوتی ہیں۔ مسلمانوں کا یہ عقیدہ قرآن و حدیث کی تعلیمات پر مبنی ہے۔ روحانی طاقت سے امراض کا دور کرنا انبیائے کرام کی سنت ہے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو تو سلبِ مرض کی طاقت معجزہ کے طور پر عطا ہوئی تھی۔ چنانچہ مبروص و مجذوم اور نابینا لوگ آپ کی روحانی طاقت سے شفایاب ہو جاتے تھے۔

سرورِ عالم حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے صدہا مواقع پر اپنی روحانی طاقت سے سلبِ مرض فرمایا ہے۔ صحاحِ ستہ میں اپنی جگہ پر ایسی حدیثیں موجود ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ آں حضرت نے سلبِ مرض فرمایا اور مریض فوراً شفایاب ہو گیا۔ حضرت سلبِ مرض کے لیے لعابِ دہن استعمال فرماتے تھے یا دستِ مبارک سے مواقعِ مرض کو مس فرماتے یا زبانِ اقدس پر دعا اور آیاتِ قرآنی جاری ہوتی تھیں اور دم کرتے تھے۔ چنانچہ مسلمانوں میں سلبِ مرض کے جو طریقے رائج ہیں ان میں محض قوتِ ارادی کے ماتحت ہاتھوں کو جنبش دینا یا "پاس کرنا" ہی نہیں ہے بلکہ قوتِ ارادی کو حرکت دینے کے ساتھ ساتھ زبان سے کچھ پڑھا جاتا ہے اور مقتضائے عقل ہے کہ سلبِ مرض کا یہ طریقہ دوسرے طریقوں سے زیادہ مؤثر ہو کیوں کہ سلبِ مرض اسی صورت میں ممکن اور آسان ہے کہ مریض عامل پر پورا بھروسا رکھتا ہو۔ وہ چوں کہ آیاتِ قرآنی کو فوق الانسانیت سمجھتا ہے اس لیے عامل کے متعلق اس کا یہ عقیدہ راسخ ہو جاتا ہے کہ اس کے عمل میں اس کی ذاتی روحانی طاقت کے ساتھ کلام الٰہی کی طاقت بھی شامل ہے۔ کلام الٰہی کے متعلق مسلمانوں کا عقیدہ ہے کہ وہ "شفا" ہے کیوں کہ قرآنِ پاک میں یہی بتایا گیا ہے۔

(بقیہ مضمون صفحہ ۴)

کوئی اور نہیں ہو سکتا تھا۔ خان خاناں کی ذات گرامی اسی بلکہ اس سے زیادہ کی مستحق تھی۔ قصائد کا تو موقع نہیں مگر خان خاناں کے نام کا ایک معاصر درسن لیجیے :-

بخاک پاک او گیرند منزل — اگر خود سر شوند این جان و این دل

سلبِ مرض کے ابتدائی طریقے

جس طرح دواؤں کو قوت مدبرہ کامیاب بناتی ہے، اسی طرح اعمال اور دعاؤں کو انفعال و تاثر کی صلاحیت سے کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ اگر معالج نااہل ہے یا قوت مدبرہ کمزور ہے تو دوا سے کوئی خوش گوار نتیجہ مرتب نہیں ہوتا۔ یہی حالت سلبِ مرض کی ہے۔ اگر عامل میں روحانی طاقت کم ہے۔ یا مریض میں انفعال و تاثر کی صلاحیت نہیں تو سلبِ مرض کی کوشش کامیاب نہیں ہو سکتی پس جس طرح معالج کی ناقابلیت یا مریض کی عدم صلاحیت کی بنا پر "فنِ طب" اور اس کے افادات سے انکار نہیں کیا جا سکتا، اسی طرح عامل یا معمول میں اہلیت نہ ہونے کی وجہ سے ناکامی ہو تو سلبِ مرض یا روحانی طاقت کے تصرفات سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ بہرحال روحانی طاقت سے سلبِ مرض کا امکان قوی ہے اور اس کے چند واقعات معتبر کتابوں سے نقل کیے جاتے ہیں اور ساتھ ہی وہ اعمال بھی لکھے جاتے ہیں جن سے سلبِ مرض کے یہ واقعات رونما ہوئے ہیں۔

جنگِ خیبر میں جب محاصرے نے طول کھینچا تو حضرت رسول خدا نے فرمایا کہ کل میں ایسے شخص کو علم اور فوج کا سردار بناؤں گا جو قلعے کو فتح کر کے رہے گا اور جو اللہ تعالیٰ اور رسول کو بہت محبوب ہے۔ دوسرے دن لوگ حضرت کی خدمت میں حاضر تھے اور دل ہی دل میں کہہ رہے تھے کہ دیکھیے یہ سعادت کس کے نصیب میں آتی ہے۔ حضرت رسول خدا نے حضرت علیؑ کو یاد فرمایا۔ عرض کیا گیا کہ انھیں آشوبِ چشم کی ایسی شکایت ہے کہ شرکتِ جنگ سے معذور ہیں۔ حضرت نے فرمایا کہ کوئی جائے اور انھیں ساتھ لے آئے۔ حکم کی تعمیل کی گئی۔ حضرت علی حاضر ہوئے لیکن آنکھوں میں ایسی تکلیف تھی کہ سر نہیں اٹھا سکتے تھے۔ حضرت نے اپنا لعابِ دہن حضرت علی کی آنکھوں میں لگا کر دعا فرمائی۔ حضرت علی کی آنکھیں آن کی آن میں ایسی اچھی ہو گئیں کہ گویا انھیں کبھی شکایت ہی نہ تھی۔ چناں چہ آپ کو جھنڈا دیا گیا اور خیبر کا قلعہ آپ کے ہاتھ پر فتح ہوا۔

امام بخاری نے جنگِ خیبر کا ایک اور واقعہ صحیح بخاری میں نقل کیا ہے کہ یزید ابن ابی عبید نے حضرت سلمہ کی پنڈلی میں تلوار کا نشان دیکھ کر پوچھا کہ یہ کیا ہے۔ اُنھوں نے فرمایا کہ جنگ خیبر میں یہ زخم آیا تھا اور مشہور ہو گیا تھا کہ میں ہلاک ہو گیا ہوں۔ میں آں حضرت کی خدمت میں حاضر ہوا آپ نے تین دفعہ اس زخم پر دم کیا جس سے میں بالکل اچھا ہو گیا اور آج تک کوئی شکایت پیدا نہیں ہوئی۔

جریر بن عبداللہ ایک صحابی فرماتے ہیں کہ میری جسمانی حالت ایسی تھی کہ میں گھوڑے پر اچھی طرح نہیں بیٹھ سکتا تھا۔ میں نے اپنی یہ معذوری آں حضرت کی خدمت میں عرض کی۔ آپ نے میرے سینے پر دست مبارک سے تھپکی دی اور زبان اقدس سے فرمایا اللّٰھم ثبتہ واجعلہ ھادیا مھدیا۔ اس کے بعد میں اچھی طرح گھوڑے پر سوار ہونے لگا۔ اور مجھے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوئی۔

حضرت عائشہ فرماتی ہیں کہ ازواجِ مطہرات کو اگر درد کی شکایت ہوتی تو سرورِ عالم درد کی جگہ دست مبارک رکھ کر یہ دعا پڑھتے:۔
اذھب الباس رب الناس واشف انت الشافی لا شفاء الا شفاءک شفاء لا یغادر سقما۔

آنحضرت کے زمانے میں اور آنحضرت کے بعد صحابۂ کرام بھی سلبِ مرض کرتے تھے اور بعض اوقات ان کے عمل اور دعا کی برکت سے مہلک امراض دور ہو جاتے تھے۔ ایک واقعہ صحاح ستہ میں منقول ہے کہ چند صحابی سفر کر رہے تھے۔ ایک بستی میں ان کا گزر ہوا۔ انھوں نے چاہا کہ بستی والے ان کو اپنا مہمان بنائیں۔ لیکن بستی والوں نے ان کو ٹھہرانے سے انکار کر دیا۔ اتفاق کی بات کہ اُس بستی کے سردار کو سانپ نے کاٹا۔ اُنھوں نے ہر ممکن تدبیر کی۔ لیکن سردار شفا یاب نہ ہوا۔ وہ سراسیمہ ان صحابہ کے پاس آئے اور سب حال سنا کر کہا تم لوگ کوئی تدبیر جانتے ہو تو بتاؤ۔ ایک صحابی نے کہا کہ میں سانپ کے کاٹے کا منتر جانتا ہوں لیکن تم لوگوں نے ہمارے ٹھہرانے سے انکار کیا اس لیے میں اُجرت لیے بغیر منتر نہیں پڑھوں گا۔ آخر کار گفت و شنید کے بعد تیس بکریوں پر معاملہ طے ہوا۔ وہ صحابی مارگزیدہ کے پاس گئے اور سورۂ الحمد پڑھ کر ڈسی ہوئی جگہ پر دم کرنے لگے۔ تھوڑی دیر میں وہ شخص بالکل تن درست ہو گیا۔ یا بے ہوش پڑا تھا یا چلنے پھرنے لگا۔ قرارداد کے متعلق بستی والوں نے تیس بکریاں پیش کیں۔

بزرگانِ دین میں بھی سلف سے اب تک سلبِ مرض کا دستور چلا آتا ہے۔ چنانچہ سلسلۂ نقشبندیہ مجددیہ نے سلبِ مرض کا یہ قاعدہ مقرر کیا ہے کہ عامل ہر طرف سے اور ہر خیال سے یکسو ہو کر مریض پر توجہ کرے اور یہ تصور کرے کہ مریض کا مرض اس کی طرف منتقل ہو رہا ہے، چناں چہ پوری یکسوئی، توجہ اور زبردست قوت ارادی کے ساتھ عمل کرنے پر کامیابی حاصل ہوتی ہے اور مریض شفا یاب ہو جاتا ہے۔ مرض جو عامل کی طرف منتقل ہوتا ہے۔ اُسے عامل کسی دوسری طرف منتقل کر دیتا ہے۔

سلسلۂ قادریہ میں سلبِ مرض کا یہ دستور ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے ناموں میں سے ایک موزوں نام تجویز کر لیتے ہیں، جیسے **یا شافی** اور پھر اس نام کی ضرب لگاتے ہیں اور ازالۂ مرض پر توجہ مبذول کر دیتے ہیں۔

بعض بزرگوں کا طریقہ ہے کہ وہ ایک سفید رومال یا سفید چادر لے کر مریض کے پاس جاتے ہیں اور اپنی قوتِ ارادی کو ازالۂ مرض پر پوری طرح صرف کر کے سفید رومال یا سفید چادر پر مرض اتار دیتے ہیں پھر اس رومال یا چادر کو جلا دیا جاتا ہے اور اس طرح مریض شفایاب ہو جاتا ہے۔

بعض بزرگوں نے مختلف امراض کے لیے سلب کے مختلف طریقے تجویز کیے ہیں اور وہ طریقے اپنی جگہ پر کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔ کیوں کہ ان خاص طریقوں سے عامل کی توجہ منضبط ہو جاتی ہے اور مریض کی قوتِ مدبرہ یا صلاحیت منفعلہ پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً درد کے لیے خواہ وہ بدن کے کسی حصہ میں ہو یہ طریقہ سلب کا مقرر کیا ہے کہ عامل ایک پاک تختی پر پاک ریت بچھائے اور ایک کیل سے اس ریت پر ابجد۔ ہوز۔ حطی لکھے۔ مریض سے کہے کہ درد کی جگہ اپنی انگلی رکھے اور زور سے دبائے اسی وقت عامل سورہ فاتحہ پڑھ کر الف پر کیل رکھے اور زور سے دبائے۔ اگر درد جاتا رہے تو خیر ورنہ دوبارہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر حرف ب پر کیل رکھ کر زور سے دبائے۔ غرض یہ کہ جب تک درد نہ جائے یہی عمل کرتا رہے انشاء اللہ تمام حروف ختم ہونے سے پہلے درد جاتا رہے گا۔

بخار اُتارنے کے لیے یہ عمل مجرب بتایا جاتا ہے کہ ایک صاف ستھرے پیالے میں پانی بھریں۔ چالیس بار سورۂ فاتحہ پڑھیں اور اس پانی پر دم کریں۔ یہ تصور رکھیں کہ اس پانی سے بخار اُتر جائے گا۔ اس کے بعد مریض کے منہ پر چھینٹے دیں۔ اس تدبیر سے بخار اُتر جائے گا۔ اگر نہ اترے گا تو کم ضرور ہو جائے گا۔

سلبِ امراض کے لیے چینی کی رکابی پر یہ چار آیتیں جو آیاتِ شفا کے نام سے مشہور ہیں لکھیں اور روزانہ مریض کو دھو کر پلائیں جب تک سلبِ مرض نہ ہو یہ عمل جاری رکھیں۔ اُمید ہے کہ چند روز میں مریض شفایاب ہو جائے گا۔ آیتیں یہ ہیں:-

ویشف صدور قوم مومنین۔ وشفاء لما فی الصدور۔ یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس۔ وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمومنین واذا مرضت فهو یشفین۔ قل هو للذین آمنوا هدی وشفاء

چیچک کا مرض سلب کرنے کے لیے یہ طریقہ اختیار کیا جائے کہ ایک نیلا دھاگا لے کر سورۂ رحمٰن پڑھیں اور جتنی دفعہ فبای آلاء ربکما تکذبان آئے اس دھاگے میں گرہ لگا دیں اور گرہ پر دم کر دیں۔ پھر اس دھاگے کو مریض کے گلے میں ڈال دیں۔

مولانا شاہ ولی اللہ صاحبؒ لکھتے ہیں کہ علامہ جلال الدین سیوطی کی کتاب درِ منثور میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کی یہ دعا مرقوم ہے اهیا اشر اهیا۔ اگر کوئی عورت دردِ زہ میں مبتلا ہو اور ولادت میں دشواری ہو تو ایک کاغذ پر یہ آیتیں اور یہ عبارت لکھیں والقت ما فیها وتخلت واذنت لربها وحقت اهیا اشر اهیا۔ اس کاغذ کو بطور تعویذ کے ایک پاک کپڑے میں لپیٹ کر زچہ کی بائیں ران میں باندھیں، مشکل آسان ہوگی۔

حضرت شاہ عبدالرحیم صاحب دہلوی ان امراض کو سلب کرنے کے لیے جن سے اطبا عاجز آ جاتے تھے حسبِ ذیل طریقہ اختیار کرتے تھے اور اللہ تعالیٰ مایوس العلاج مریضوں کو شفایاب فرماتا تھا۔ طریقہ یہ تھا کہ سفید چینی کی ایک رکابی پر سورۂ فاتحہ لکھتے تھے اور پھر ان الفاظ کا اضافہ کرتے تھے یا حی حین لا حی فی دیمومة ملکه وبقائه یا حی۔ ان عبارتوں کو پانی سے دھو کر مریض کو پلاتے تھے اور چالیس دن تک یہ عمل جاری رکھتے تھے۔

اگر سلبِ مرض کے تمام طریقے لکھے جائیں تو یہ مضمون ایک کتاب کی صورت اختیار کرے گا کیوں کہ تمام امراض کے لیے ایک نیا طریقہ رائج ہے۔ سلبِ مرض کے قاعدوں نے وسعت پذیر ہو کر گنڈے تعویذ کی صورت اختیار کر لی ہے اور گنڈے تعویذ کا تو ہندستان میں اس قدر رواج ہے کہ ڈاکٹروں اور طبیبوں کے مطب کی طرح عاملوں کے مطب میں بھی اہلِ حاجت کا مجمع رہتا ہے۔ ان عاملوں میں اچھے اور بُرے دونوں طرح کے لوگ ہیں اور یہ واقعہ ہے کہ ایک عاملِ کامل کے اعمال کا اثر ایسا محیر العقول ہوتا ہے کہ روحانیت کے منکروں کو بھی سر جھکا دینا پڑتا ہے۔

سلبِ مرض کی ایک عجیب و غریب صورت صوفیائے کرام میں پائی جاتی ہے جسے ان کی اصطلاح میں "ضمار"

کہتے ہیں۔ سلب مرض کے تو یہ معنی ہیں کہ ایک مریض مرض سے شفایاب ہو جائے۔ لیکن ضمان کے یہ معنی ہیں کہ ایک مریض کو موت سے بچا لیا جائے۔ ضمان کا ایک واقعہ مولانا جامی نے نفحات الانس میں لکھا ہے اور صاحب رشحات نے بھی اپنی کتاب میں نقل کیا ہے، جسے اختصار کے ساتھ اس جگہ بیان کیا جاتا ہے۔

حضرت مولانا نظام الدین خاموش بڑے پایہ کے بزرگ گزرے ہیں۔ وہ زبردست باطنی قوتوں کے مالک تھے۔ ایک دفعہ خواجہ عصام الدین جو سمرقند میں شیخ الاسلام کے عہدہ پر ممتاز تھے سخت بیمار ہوئے۔ ان کے اعزہ و اقربا ہر طرف سے مایوس ہو کر حضرت مولانا کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ مولانا نے اپنی قوتِ باطنی سے معلوم کیا کہ شیخ الاسلام کا بچنا دشوار ہے لیکن ان کے اعزہ نے بڑی منت و زاری کی کہ مولانا نے ان کو اپنے ضمن میں لے لیا۔ یعنی شیخ الاسلام کی زندگی کو اپنی زندگی میں شامل کر لیا۔ اس عمل سے شیخ الاسلام تن درست ہو گئے۔ اس واقعہ پر زمانۂ دراز گزر گیا۔ سوءِ اتفاق سے مولانا نظام الدین خاموش پر ایک غلط اتہام کی باعث عتابِ شاہی نازل ہوا۔ شیخ الاسلام کے امکان میں تھا کہ وہ مولانا کی طرف سے حاکم وقت الغ خاں کے خیالات صاف کر دیں لیکن اُنھوں نے پہلو تہی کی۔ مولانا کو یہ بات ناگوار گزری اور آپ نے شیخ الاسلام کو اپنے ضمن سے جُدا کر دیا۔ بمجرد اس عمل کے شیخ الاسلام اپنی جگہ پر گر پڑے اور مر گئے۔ بہر حال طاقتِ روحانی کا یہ بھی ایک تصرف تھا جو سلبِ مرض سے زیادہ حیرت انگیز ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صانعِ حقیقی نے انسان کو عجیب و غریب ظاہری و باطنی قوتیں عطا کی ہیں۔ اکثر لوگوں میں یہ قوتیں خوابیدہ ہیں لیکن جن لوگوں نے مشق و ریاضت سے ان قوتوں کو بیدار کر لیا ہے وہ اپنے عمل سے دنیا کو محوِ حیرت بنا رہے ہیں اور ان کی بصیرتوں نے بصارتوں کو بے کار کر دیا ہے۔ واللہ اعلم بالصواب۔

(بقیہ مضمون صفحہ ۱)

ضعفِ قلب

اس مرض میں عام جسمانی ضعف کی وجہ سے قلب کی حرکت سُست پڑ جاتی ہے جس سے نبض کی حرکت میں بھی کمزوری آجاتی ہے۔

اسباب: عصبی، متعدی اور مزمن امراض کی وجہ سے جب دل کمزور ہو جاتا ہے تو اس مرض کی علامات رونما ہوتی ہیں۔ چنانچہ تپ محرقہ، خسرہ، طاعون، ہیضہ، پرسوت، التہابِ بول وغیرہ کے بعد عموماً ضعفِ قلب عارض ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ صرع، مالیخولیا، فقر الدم، ذیابیطس، اختناق الرحم اور مسلسل رنج و غم اور فاقہ بھی اس کے اسباب میں داخل ہیں۔

علامات: قلب کی حرکت بہت سُست اور نبض ضعیف ہوتی ہے اور صرف ۴۰ - ۵۰ بار فی منٹ حرکت کرتی ہے۔ مریض کی طبیعت سست رہتی ہے اور کام کاج کی ہمت نہیں پڑتی۔

علاج: مریض کو کھلی اور تازہ ہوا میں رکھیں۔ روزانہ سیر و تفریح کرائیں۔ غذا لطیف اور جید الکیموس دیں۔ پھل زیادہ کھلائیں۔ خاص کر سیب، انار، سنترہ، لیچی اور ناریل کا پانی بہت مفید ہیں۔ گلوکوز دیں۔ موٹے آٹے کی روٹی، یخنی، انڈے، مکھن اور دودھ بقدر ہضم کھلائیں۔ مریض کو خوش رکھنے کی کوشش کریں۔ دوا: یہ نسخہ مفید ہے:۔

سوڈا بائی کارب ۱۰ گرین، اسپرٹ امونیا ایرومیٹک ۲۰ منم، ٹنکچر نکس وامیکا ۵ منم، اسپرٹ کلوروفارم ۱۰ منم، ایکوا منتھا پپ ایک اونس۔ ایسی ایک ایک خوراک غذا سے پہلے دیں۔ (باقی آئندہ)

خون

ازجناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکرؔ ایم۔اے۔

یہ رازِ قدرتِ حق یہ حیات، کیا کہیے
حیات وخوں کے تعلق کی بات کیا کہیے

ہمارے واسطے نیکی کا یہ فرشتہ ہے
یہ خون جسم کا رشتہ عجیب رشتہ ہے

رگوں میں خون کا دورہ ہے زندگی کا سبب
جو ایک لمحہ کو رُک جائے تو بڑا ہو غضب

عمل کو قلب کے رکھتا ہے ہر گھڑی بیدار
اسی کے دور سے قائم ہے نبض کی رفتار

ہو اعتدال میں اس کے فلاحِ انسانی
دباؤ اس کا بڑھے گر، تو ہو پریشانی

ہیں سُرخ جسیمے خوں کے بڑے ہی سحر طراز
حیات بخش، حرارت فروز روح نواز

بشر کو رکھتے ہیں زندہ وہ مہرباں ہیں یہ
بنائے زیست ہیں یہ اور صحت کی جاں ہیں یہ

سفید ذرّے سپاہی کا کام کرتے ہیں
مدافعت کا ہر اک انتظام کرتے ہیں

ہمارا خون جو آلائشوں سے پاک رہے
تو جسم صورتِ خورشید تابناک رہے

یہ ہے وہ خلط کہ جس کی ہے سب مسیحائی
جوانی، جوشِ عمل، طاقت اور توانائی

صفائی خوں کی کرے فکرؔ ہے جو صحت خواہ
فسادِ خوں کا مرض۔ الاماں! خدا کی پناہ

ہیں جن کے خون میں مسموم مادّے کافی
تو ہے ضرور کہ وہ پی لیں کچھ دنوں "صافی"

خُلایا خوں کے ہیں وجہ بقائے انسانی
بہارِ زندگی ہے خون کی فراوانی

بہت حسین ہے سُرخی کسی کے گالوں کی
اسی سے دل کشی قائم ہے حسن والوں کی

"انیمیا" سے ہو واقف ہر ایک عاشق زار
کمی خوں کی شکایت رہی اُسے زنہار

زمانہ گزرا معتدر کا یہ گلہ کرتے
لہو کی بوند نہیں دعوتِ مژہ کے لیے

جو اپنا خون پلاتے ہیں تیغ دلبر کو
کہیں وہ کر کے مخاطب کسی کے خنجر کو

"خیال کچھ تو کر، اے تیغِ یار تو میرا
مرا لہو نہ پیے، تو پیے لہو میرا"

مگر یہ حضرتِ غالبؔ کا قول ہے مشکل
"رگوں میں دوڑتے پھرنے کے ہم نہیں قائل"

اب اس نظریۂ شاعر پہ گفتگو کیا ہے
"جب آنکھ ہی سے نہ ٹپکا تو پھر لہو کیا ہے"

امراضِ قلب ۸

از
جناب ڈاکٹر محمد الیاس صاحب چغتائی
بیرون دہلی دروازہ
لاہور

اختلاجِ قلب

اس مرض میں مریض اپنے قلب کی حرکت کو محسوس کرنے لگتا ہے، لیکن طبی امتحان پر قلب کی حرکت عموماً درست اور طبعی معلوم ہوتی ہے۔ بعض عصبی المزاج مریضوں یا نوجوان یا عورتوں میں ابتدا یا ایام یاس میں یہ تکلیف رونما ہو جاتی ہے۔ اسی طرح بعض نازک مزاج عورتوں کو ایام حیض میں تکلیف لاحق رہتا ہے۔ یہ مرض ہسٹیریا اور ضعف عصبی کے ساتھ بھی پایا جاتا ہے۔ اور کبھی سوء ہضم، ڈر، خوف اور افعالِ نفسانیہ کی وجہ سے نیز متعدی بخاروں کے تتمہ سے یہ حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض مریضوں کو تباکو کے استعمال سے یا کافی، چائے اور شراب نوشی کو یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ کبھی امراض عضلۂ قلب اور صمامات قلب کی ابتدا میں اختلاج شروع ہو جاتا ہے اور کبھی اختلاج کا سبب غدہ درقیہ کے افرازات کی زیادتی ہوتی ہے۔ عورتیں اس مرض میں مردوں کی بہ نسبت زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔

علامات: حاد اور شدید صورتوں میں دل اس زور سے دھڑکتا ہے کہ قلب کی ضربات سینہ پر بھی نظر آتی ہیں۔ دورۂ مرض کے وقت مریض پریشان اور سراسیمہ نظر آتا ہے۔ پیشاب بار بار آتا اور چہرے کا رنگ متغیر ہو جاتا ہے۔ بعض مریضوں کا دم پھولنے لگتا ہے۔

تشخیص: تشخیص مرض میں مریض کا عصبی المزاج ہونا، یا اس کا کسی غم و غصہ میں مبتلا ہونا، ڈر، خوف اور دہشت سے منفعل ہونا، خواہش جماع کا پورا نہ ہونا وغیرہ امور کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ اس کے علاوہ کمیٔ خون، سوء ہضم معدی اور انتڑیوں کے امراض اور غدہ درقیہ کے نقص کو بھی یاد رکھنا ضروری ہے۔ بعض دواؤں کا استعمال بھی اختلاج کا باعث ہوتا ہے۔

فائدہ: اسی قسم کی ایک کیفیت Phreno-cardia یا قلب ہذیانی کے نام سے مشہور ہے۔ اس مرض میں مقام قلب پر درد بھی ہوتا ہے اور تنفس میں بھی نقص پایا جاتا ہے۔ مریض بار بار گہرے سانس لیتا ہے، دیافرغما میں تشنج ہوتا ہے اور عموماً قلب اپنی جگہ سے نیچے لٹکا ہوا ہوتا ہے۔

نتائج و عواقب: اختلاج قلب عموماً جلد علاج پذیر ہو جاتا ہے اور اس کے نتائج بھی خطرناک نہیں ہوتے، بشرطیکہ اسباب قوی نہ ہوں۔

علاج: مرض کے اصل سبب کو معلوم کر کے اس کے ازالہ کی کوشش کریں۔ اگر ممکن ہو تو مریض کے ماحول کو بدل دیں۔ حفظانِ صحت پر کاربند رہنے کی ہدایت کریں۔ تھوڑی ورزش اور ٹھنڈے پانی کا غسل مفید ہے۔ ایسے مریضوں کو شراب، گوشت، چائے اور کافی وغیرہ سے پرہیز کرائیں۔ اور تازہ پھل زیادہ کھلائیں۔ غذا ہلکی، مرغوب الطبع اور زود ہضم دیں اور شکم سیر ہو کر کھانے سے منع کریں۔ نیز ایسی غذائیں نہ دیں جو نفخ پیدا کرتی ہوں۔ تمباکو نوشی اور کثرتِ جماع سے بھی پرہیز لازم جانیں۔ دواءً فولاد اور سٹرکنین وغیرہ کا استعمال کرائیں۔ اگر حرکتِ قلب بہت زیادہ ہو تو ٹنکچر ایکونائٹ ۳ بوندیں ایک گھونٹ پانی میں ملا کر پلائیں۔ اگر مریض کو بے خوابی اور تو حش عارض ہو تو برومائڈ کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

اس مرض میں ڈیجی ٹیلیس وغیرہ محرکِ قلب ادویہ کا استعمال ضروری نہیں۔ اگر ضرورت ہو تو ڈیجی ٹیلیس اور نکس وامیکا ٹنکچر ملا کر دیں۔ دو مفید نسخے یہ ہیں:۔

(۱) فیرائی ایٹ ایمونیا سائٹریٹ ۰ اگرین، ٹنکچر نکس وامیکا ۵ منم، سپرٹ ایمونیا ایرومیٹک ۲۰ منم، سیرپ اورنشیائی ایک ڈرام، ایکوا منتھا پپ ایک اونس۔ ایسی ایک ایک خوراک بعد غذا صبح و شام دیں۔ کمیٔ خون، ضعف عصبی اور اختلاج کے لیے مفید ہے۔

(۲) پوٹاسیم برومائیڈ ۱۰ گرین، سوڈا بائی کارب ۱۰ گرین، سپرٹ ایمونیا ایرومیٹک ۲۰ منم، ٹنکچر کارڈیمم ۲۰ منم، سیرپ اورنشیائی ایک ڈرام، ایکوا منتھا پپ ایک اونس۔ ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار پلائیں۔ تو حش، اختلاج اور بے خوابی کے لیے مفید ہے۔

بحرالکاہل کی جنگ اور مچھر

از مسٹر ای۔ ایس۔ گریو

مچھر کو اگرچہ "اتحادی" یا "حلیف" کی حیثیت کبھی حاصل نہ تھی، تاہم اس وقت بحرالکاہل کی جنگ میں ملیریا کے مچھر کی عملی سرگرمیوں نے ایک شدید خطرہ پیدا کر دیا ہے۔ اس کے جارحانہ حملے کا پہلا مظاہرہ جزائر فلپائن میں ہوا تھا۔ جہاں کے متعلق ان امریکی صحافیوں اور نامہ نگاروں کا جو وہاں موجود تھے، یہ بیان ہے کہ باٹان کی شکست و زوال کا ایک سبب یہی تھا کہ ملیریا بخار ولایات متحدہ امریکا کی فوجوں میں پھیل گیا تھا اور اس کے انسداد کے لیے کونین کی سپلائی کا خاص مخزن و منبع "ڈچ ایسٹ انڈیز" (جزائر شرق الہند ولندیزی) ہیں اور اب وہ ذریعہ اتحادی قوموں کے ہاتھوں سے نکل گیا ہے۔ کچھ دنوں سے اندفاع ملیریا کے لیے بعض کیمیائی دوائیں استعمال میں ہیں، لیکن یہ قدرتی پیداوار کا بدل نہیں ہو سکتیں اور نہ اُن سے بہترین معالجاتی نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ کونین کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ جو لوگ اسے استعمال کرتے ہیں ان پر اس کا سمیاتی اثر بہت کم ہوتا ہے اور اگر مناسب طور پر ملیریا کو روکنے کے لیے یا سخت ترین حملہ کی صورت میں اس کے علاج کے لیے کونین استعمال کرائی جائے تو بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس اعتبار سے کوئی دوا کونین کا مقابلہ نہیں کر سکتی اور نہ کوئی دوا کونین کی یا سنکونا کے دوسرے مرکبات کی بدل قرار دی جاسکتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ملیریا کے جراثیم کے انسداد کے لیے اور ان جراثیم کو جسم انسانی میں پہنچانے والے انوفلین مچھروں کے حملہ کے اثرات کو روکنے کے لیے کوئی دوا اس سے زیادہ موثر اور کارآمد ثابت نہیں ہوئی ہے۔

مچھروں نے بحرالکاہل کے جن جزائر میں ملیریا بخار پھیلایا ہے ان میں فلپائن ہی کا علاقہ منتہائے شمال میں واقع نہیں ہے، بلکہ دوسرے جزائر بھی مزید شمال کی طرف پائے جاتے ہیں، لیکن سردست جنوبی اور مشرقی بحرالکاہل کے علاقوں کو جنگ کے اعتبار سے زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ اس لیے ضرور ہے کہ ان ہی "پُرخطر" نقطوں پر ایک نگاہ ڈالی جائے۔ ان اطراف میں تقریباً وہ تمام جزائر جو خطِ استوا سے لے کر ۲۰ ڈگری تک (یعنی ۱۲۰۰ میل تک) ہیں اور جو نمبر گنی سے ۱۰۰ ڈگری مشرق تک ہیں، ان میں ملیریا کے جراثیم اور ملیریا کے مچھر پائے جاتے ہیں۔ جزائر سلیمان، نیو ہیبرائڈز، جزائر ایڈمیرالٹی، جزائر ٹروب رائنڈ، نیو برٹین، نیو آئرلینڈ، جزائر سینٹا کروز اور سمارائی ان ہی میں داخل ہیں، اور اس علاقہ کی سرحد جزائر فیجی کے قریب تک پہنچی ہے۔ صرف یہی وہ جزائر ہیں جو "انوفلین" مچھروں سے پاک ہیں۔ یہ نیو کیلی ڈونیا کے شمال میں واقع ہیں۔ کچھ دنوں تک نیو کیلی ڈونیا کے متعلق یہ خیال کیا جاتا تھا کہ وہاں ملیریا کے مچھر نہیں پائے جاتے، لیکن اب معلوم ہوا ہے کہ یہ جزیرہ اس خطرے سے محفوظ نہیں ہے۔ نیو کیلی ڈونیا ہماری سب سے زیادہ توجہ کا مستحق اس لیے ہے کہ جنگی نقطہ نگاہ سے اس کی پوزیشن بہت اہم ہے اور یہ جزیرہ امریکا اور آسٹریلیا کے درمیان جنگی سامان کی سپلائی کے عین راستہ پر واقع ہے۔ ولایات متحدہ نے اپنی فوجیں بھی اس جزیرے میں بھیج دی ہیں۔ اگر ان فوجوں کے ساتھ کوئی انوفلین مچھر بھی اس سرزمین پر اتر پڑا ہے تو ظاہر ہے کہ ملیریا کے پھیلنے کا خطرہ بھی اس سے بہت قریب ہے۔ اس لیے ضرور ہے کہ فوجیوں کو انسداد ملیریا کی دواؤں کی روزانہ خوراکیں دی جائیں۔ ہم نے حملہ آور اور انوفلین مچھر کو صیغۂ واحد میں لکھا ہے، اس لیے کہ ملیریا کو دور دور تک پھیلانے کے لیے مچھروں کی بہت بڑی تعداد کا ہونا لازمی نہیں ہے۔

بحرالکاہل میں ملیریا کے جراثیم پھیلانے والے مچھروں کی اصلی قسم کو "انوفیلس پنکٹی لیٹس" (Anopheles Punutılatus) کہتے ہیں اور ان ہی مچھروں کا رشتہ دار یعنی "انوفیلس مولس سنسر" (Auonheles Molluseensıs) بھی اس سمندر کے جزائر میں پایا جاتا ہے۔ ان دونوں کے متعلق یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ملیریا بخار کے جراثیم کو ادھر ادھر منتقل کرنے میں ان کا خاص حصہ ہے۔ عام طور پر ان مچھروں کے انڈے (Larvae) زمین پر جمع شدہ پانی میں یا دلدلوں میں یا ایسے پانی میں جو گھاس یا جھاڑیوں سے گھرا ہوا ہو پائے جاتے ہیں۔ بارش کے باعث پانی کی جو چھوٹی چھوٹی جھیلیں جا بجا بن جاتی ہیں، ان میں بھی یہ مچھر اپنا گھر بناتے ہیں اور انڈے دیتے

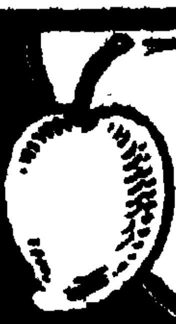
ہیں لیکن جن دو قسم کے ملیریائی مچھروں کا تذکرہ اوپر کیا گیا ہے وہ گدلے اور صاف بند اور رواں، ہر قسم کے پانی [illegible] پھیلا دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ ٹوٹے ہوئے کھوپرے کے چھلکے اور کشتی کے اندر جمع ہو جانے والے پانی [illegible] ان کے انڈے [illegible] ہیں۔ اس وقت یہ خطرہ موجود ہے کہ ملیریا بخار بحرالکاہل کے جزائر نیو ہیبرائڈس سے بھی پرے تک پہنچ جائے گا۔ اس [illegible] نہیں کہ یہ خطرہ پہلے سے بھی موجود تھا، لیکن جنگ کے باعث ہوائی اور بحری ٹرانسپورٹ میں جو بے انتہا اضافہ ہو گیا ہے اس [illegible] خطرہ اور بھی بڑھ گیا ہے اور اب "امکان" نے "یقین" کی صورت اختیار کر لی ہے۔

قرینہ اغلب ہے کہ خط استوا کے آس پاس تمام ممالک میں اب کوئی ملک بھی ایسا نہیں ہے جو ملیریا بخار کی رسائی سے باہر کہا جا سکے۔ ماریشس، بارباڈوس اور ریونین جزائر کسی زمانے میں ملیریا سے پاک تھے، مگر گزشتہ صدی میں ان تینوں مقامات پر ملیریا نے متعدی مرض کی صورت میں سخت ترین حملہ کیا تھا۔ نیو کیلی ڈونیا اور ہوائی جزائر بھی اس جنگ کے دوران میں یقیناً ملیریا میں مبتلا ہوں گے۔ اس مرض کی روک تھام کے لیے دواؤں کی کمی ہی صرف واحد مشکل نہیں ہے، بلکہ تیل کی کمی نے بھی دوسری مشکلات میں اضافہ کر دیا ہے۔ مچھروں کے انڈوں کو ہلاک کرنے والا تیل کچھ دنوں سے انسداد ملیریا کے کام میں بہت کارآمد ثابت ہو رہا تھا۔ اور مچھروں کے جو انڈے بہتے ہوئے پانی میں ہوتے ہیں ان کی ہلاکت کے لیے تیل بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ پہلی جنگ عظیم کے زمانہ میں یہ خیال کسی کو نہ ہوا تھا کہ ملیریا کے انسداد کے لیے بہتے پانی پر تیل کبھی استعمال کیا جا سکے گا۔ پہلے یہ عقیدہ پھیلا ہوا تھا کہ اگر مچھروں کے انڈوں کو ہلاک کرنا ہے تو ان پر تیل کی ایک مستقل اور مسلسل تہ کچھ دنوں تک رہنی چاہیے۔ لیکن مزید ریسرچ سے یہ بات معلوم ہوئی کہ تیلوں کا ایک ایسا زہریلا مرکب بھی بنایا جا سکتا ہے جو بہتے ہوئے پانی پر بھی مچھروں کے انڈوں کو ہلاک کر دے گا۔ یہ ایجاد حقیقت میں ایک "اینٹی ملیریل" مرکب کی صورت میں نمودار ہوئی۔ اس کی خصوصیت یہ ہے کہ اس تیل سے صرف انڈے ہی ہلاک نہیں ہوتے بلکہ جو "جوان عمر" مچھر پانی پر انڈے دینے کے لیے آتے ہیں وہ بھی ہلاک ہو جاتے ہیں اور جو مچھر تیل پڑے ہوئے پانی میں انڈے دینے کے لیے نہیں اترتے وہ اس جگہ سے بہت دور بھاگ جاتے ہیں تاکہ کوئی مناسب جگہ تلاش کریں۔ اگر یہ "اینٹی ملیریل" یعنی مچھر مار تیل استعمال نہیں کیا جاتا تو مشہور نہر پناما کی تعمیر ناممکن ہوتی، اور جیسا کہ "راس انسٹی ٹیوٹ" کے ڈاکٹر سر میلکم واٹسن نے کہا ہے، ربڑ کی کاشت اور ربڑ کی صنعت کبھی اس تیزی سے ترقی نہ کرتی۔

ڈچ ایسٹ انڈیز کے تیل کے چشموں پر جاپان کا قبضہ اور دوسری جگہوں سے تیل کی درآمد میں رکاوٹ، یہ دونوں چیزیں ایسی ہیں جن کے باعث یہ سوال بہت اہم ہو گیا ہے کہ جن مقامات پر ملیریا بخار کے انسداد کے لیے "مچھر مار" تیل کی شدید ضرورت ہے وہاں کیا طریقہ اختیار کیا جائے۔ اب یہ ماہرین کا فرض ہے کہ یا تو تیل کا کوئی کیمیائی بدل پیدا کریں یا "انوفلیین" مچھروں کو اور ان کے انڈوں کو ہلاک کرنے کی کوئی دوسری ترکیب نکالیں۔ اگر یہ معلوم ہو جائے کہ حقیقت میں انسداد ملیریا کی کوئی دوسری قابل عمل صورت پیدا ہو سکتی ہے تو سائنس دانوں کو چاہیے کہ اس تحقیقات میں پوری سرگرمی دکھائیں۔ اگر سال کے صرف ان چند مہینوں میں ہی جو "ملیریا کا موسم" سمجھے جاتے ہیں کسی جدید طریقہ کے استعمال میں کامیابی حاصل ہو جائے تو اسے غنیمت سمجھنا چاہیے۔

تیل ڈالنے یا پانی کی نکاسی کے لیے نالیاں بنانے کے علاوہ بھی ملیریا کے مچھروں اور ان کے انڈوں کے انسداد کا ایک طریقہ ہے جس پر کچھ دنوں سے عمل کیا جا رہا ہے۔ یہ طریقہ "فلشنگ" (Flushing) یعنی پورے دباؤ کے ساتھ پانی گزار کر [illegible] کو بہا لے جانے کا ہے۔ سر میلکم واٹسن نے اس طریقے کی سفارش کی ہے۔ اسے سب سے پہلی کامیابی اس وقت حاصل ہوئی تھی، جب پروفیسر کے۔ بی۔ ولیمس نے "انوفلیین" مچھروں کو تباہ کرنے کے لیے کیمرون ہائیلینڈز (ملایا) میں ایک "بند" بنایا تھا۔ وہاں یہ دیکھا گیا تھا کہ سطح آب کی بہترین صفائی اور بوسیدہ نباتی اجزا سے اسے پاک رکھنے کے باوجود مچھروں نے اس علاقہ اپنی بود و باش ترک نہیں کی تھی، اور دلدلوں میں نالیاں صاف کرنے کا ایک نتیجہ یہ ہوا تھا کہ مچھروں نے آس پاس کے دوسرے "بند" مقامات کو اپنا گھر بنا لیا تھا۔ اسی صورت حال کی اصلاح کے لیے وہاں "بند" بنائے گئے اور تیز پانی کے دباؤ اور بہاؤ کے ذریعے مچھروں اور ان کے انڈوں کو تباہ و ہلاک کرنے کی کوشش کی گئی۔

کیمرون ہائیلینڈز کے بعد یہ طریقہ پیانگ میں بھی استعمال کیا گیا جہاں ۲۰۰ چشمے باندھے گئے اور "فلشنگ" کے ذریعے مچھروں کا خاتمہ کیا گیا۔ بعد کو سیلون (لنکا) اور جنوبی اور شمالی ہندوستان میں یہ ترکیب مفید اور کارآمد ثابت ہوئی [illegible]



مغز تخم انبہ کی غذائی حیثیت

از ڈاکٹر ای ۔ گورڈن ولکنس ۔ ایم ۔ ڈی، ڈی ۔ ٹی ۔ ایم ۔ اینڈ ایچ " مورشیڈ موریل ہسپتال " گنجام

" آم کے آم اور گٹھلیوں کے دام " کی ہندستانی ضرب المثل آپ نے ضرور سنی ہوگی ۔ آم کھانے کے بعد اس کی گٹھلیاں عام طور پر پھینک دی جاتی ہیں، لیکن ہندستان کے بعض حصوں میں کچھ غریب قومیں ایسی بھی ہیں جو گٹھلیوں کے دام وصول کر لیتی ہیں یعنی ان کا مغز نکال کر بطور غذا استعمال کرتی ہیں ۔ گنجام ایجنسی کے کونڈ پہاڑوں کے باشندے آم کھا کر گٹھلیاں نہیں پھینکتے بلکہ ان کو رکھ چھوڑتے ہیں اور خشک کرنے کے بعد ان کے مغز کو کھانے کے کام میں لاتے ہیں ۔ یہ ایک یقینی امر ہے کہ یہ غذا ان لوگوں نے اقتصادی بدحالی سے مجبور ہو کر اختیار کی ہوگی، اس لیے کہ جن لوگوں کو چاول یا گیہوں جیسی چیزیں کافی مقدار میں دست یاب ہوں، وہ ایسی چیزیں کیوں کھانے لگے ۔ ان کوہستانی علاقوں کا سب سے زیادہ نادار طبقہ " قلت غذا " کے موسم میں جو اگست یا ستمبر سے لے کر موسم سرما میں چاول کی فصل تک رہتا ہے، مغز تخم انبہ کو پیس کر آٹے کی شکل میں استعمال کرتا ہے ۔ لیکن ان لوگوں کے علاوہ اب دوسرے طبقوں کے لوگ بھی اس موسم میں گٹھلیوں کے مغز سے اپنی غذائی اشیا میں اضافہ کر لیتے ہیں ۔ یہ دیکھ کر اس امر کی ضرورت محسوس کی گئی کہ مغز تخم انبہ کی غذائی حیثیت اور اس کو پکانے کے مقامی طریقوں کی جانچ کی جائے اور وہ بھی ایسے وقت میں جب کہ ہر غذائی چیز اس لائق بن گئی ہے کہ اس سے انتہائی فائدہ اٹھایا جائے ۔

تیاری کا طریقہ : ۔ چوں کہ آم کی گٹھلیوں کے مغز کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا اور اس میں ایک خاص قسم کی ترشی اور کساؤ پایا جاتا ہے ۔ اس لیے اس کے استعمال سے پہلے یہ ضروری ہوتا ہے کہ اس کی یہ ناپسندیدہ خاصیتیں دور کر دی جائیں ۔ اس کی تیاری میں یہی مقصد پیش نظر رکھا جاتا ہے ۔ آموں کے موسم میں تمام گٹھلیاں محفوظ کر لی جاتی ہیں ۔ اگست کے اختتام پر ان کو توڑ کر مغز نکال لیا جاتا ہے اور مغز کو رات بھر پانی میں بھگوئے رکھتے ہیں ۔ صبح ہوتے ہی مغز کے تمام ٹکڑوں کو اچھی طرح کوٹ کر سفوف بناتے ہیں پھر اسے چھلنی سے چھان کر بڑے ٹکڑوں کو دوبارہ سہ بارہ کوٹتے ہیں ۔ یہاں تک کہ تمام مغز کا باریک سفوف تیار کر لیا جاتا ہے ۔ اس وقت اس سفوف میں کافی نمی موجود رہتی ہے ۔ پھر اس سفوف کو ٹوکریوں میں رکھ کر زور زور سے دباتے ہیں ۔ یہاں تک کہ وہ چپٹے ہو کر بڑی بڑی موٹی روٹیوں کی شکل کے ہو جاتے ہیں ۔ اسی وقت کسی لکڑی سے گود گود کر ان روٹیوں میں بہت سے سوراخ کر دیے جاتے ہیں ۔ اس کے بعد ان ہی ٹوکریوں میں " روٹی نما " سوراخ دار سفوف کو رات بھر گرم جگہ پر رکھا جاتا ہے ۔ دوسری صبح ان ٹوکریوں کو کسی قریبی چشمہ یا جھیل یا تالاب پر لے جاتے ہیں اور وہاں انھیں کئی بار اس طرح دھوتے ہیں کہ پانی ان کے سوراخوں سے اچھی طرح گزرتا رہے یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جاتا ہے جب تک مغز تخم انبہ کے سفوف میں ترشی یا کساؤ یا کوئی بدذائقگی باقی رہتی ہے ۔ اس کے بعد اس سفوف کو دھوپ میں پھیلا کر خشک کر لیتے ہیں اور چند طرح سے بطور غذا استعمال کرتے ہیں ۔

کبھی اس کی روٹیاں پکا لیتے ہیں اور کبھی سبز پتوں کے درمیان اس آٹے کو گوندھ کر اس کے پیڑے رکھ دیتے ہیں اور ان کو تنور میں نیم پخت کر کے کھاتے ہیں ۔ کبھی اسے چاولوں میں ملا کر بھی پکاتے ہیں، اور بعض دفعہ اس کے گولے بنا کر گرم راکھ میں ڈال دیتے ہیں اور پک جانے پر لڈوؤں کی طرح کھاتے ہیں ۔ ایک دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سفوف کو مٹی کے برتن میں رکھ کر اسے ہرے پتوں سے ڈھک دیتے ہیں اور پھر برتن کو چولھے پر رکھ کر سفوف کو پکا لیتے ہیں ۔ بہرحال یہ ضرور ہے کہ اس آٹے کو تیاری کے بعد جلد استعمال کر لیا جائے ۔ اس لیے کہ یہ بہت دنوں تک اچھی حالت میں نہیں رہتا ۔

عقائد : ۔ کونڈ قوم کے عقائد دوسری پس ماندہ قوموں کی طرح بہت بھدے ہیں ۔ اس لیے آم کی گٹھلیوں کے مغز کی تیاری کے دوران میں وہ چند قسم کی رسموں سے کام لیتے ہیں ۔ ان کا خیال ہے کہ اس مغز کے سفوف میں ایک " بوڑھی عورت " کی روح رہتی ہے جو آموں کی پیدائش کی ذمہ دار ہے ۔ اس لیے وہ اس خیالی بڑھیا سے بہت ڈرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ اس

کو کھانے سے یہ بڑھیا خفا ہوگی اور لوگوں کو بیماری و ہلاکت میں مبتلا کر دے گی ۔ اس لیے مغز تخم انبہ کے گودے کو پکانے سے پہلے اس کی تھوڑی سی مقدار ایک پتہ پر رکھتے ہیں اور ایک جلتی ہوئی لکڑی اس پر ڈال کر ایک منتر دہراتے ہیں جس کے معنی مندرجہ ذیل ہیں :-

"جس شخص نے پہلے پہل تمہیں کھایا جس شخص نے پہلے پہل تمہیں پیا"

"اسی کو بیمار ڈالو ۔ اسی کو اسہال میں مبتلا کرو"

"ہم لوگ تمہیں صرف اس لیے کھاتے ہیں کہ ہم بھوکے ہیں"

"اس لیے ہمیں بیمار نہ ڈالو ۔ ہمیں اسہال میں مبتلا نہ کرو"

ان الفاظ سے دو باتیں ظاہر ہیں ۔ ایک تو یہی کہ ان لوگوں کو یہ معلوم ہے کہ مغز تخم انبہ کا آٹا ایک "دست آور غذا" ہے دوسرے یہ کہ اپنی غربت و ناداری کے باعث وہ اسے کھاتے ہیں اور "بڑھیا" سے رحم کے طالب ہوتے ہیں ۔ اس میں شک نہیں کہ جس شخص نے ایک بیش رد کی حیثیت سے پہلے پہل اس چیز کو بطور غذا استعمال کیا ہوگا اس کے لیے "سب و شتم" کا ایک عنصر بھی اس منتر میں موجود ہے ۔ مگر وہ جانتے ہیں کہ اس بد دعا سے اس شخص کو جو بہت دنوں پہلے مر چکا ہو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا ۔

غذائی قدر :- اب سائنٹی فک تحقیقات کی رو سے اس آٹے کی غذائی قدر پر ہمیں ایک نظر ڈالنی چاہیے ۔ اس کا تھوڑا سا نمونہ "نیوٹریشن ریسرچ انسٹی ٹیوٹ" (ادارۂ تحقیقات غذائی) کونور کے ڈاکٹر ڈبلو۔ آر۔ ایکرائڈ (Aykroyd) کو بھیجا گیا تھا ۔ کیمیائی تشریح اور جانچ کے بعد انھوں نے جو رپورٹ بھیجی وہ مندرجہ ذیل ہے :-

"مغز تخم انبہ کا آٹا جب آپ کے خط میں لکھے ہوئے طریقہ پر تیار کیا گیا تو اس میں مندرجہ ذیل اجزا پائے گئے :-

رطوبت	۸٫۷۴	فی صدی
پروٹین (لحمیات)	۵٫۵۶	"
چربی (ایتھر سے نکالی ہوئی)	۱۹٫۱۳	"
معدنی اجزا	۰٫۳۵	"
کاربوہائیڈریٹ (شکری اجزا)	۶۹٫۲۲	"
کیلسیم	۰٫۰۹	"
فاس فورس	۰٫۰۲	"
لوہا	۶٫۴۹	"

ان اجزا میں ایتھر سے نکلی ہوئی چربی کی مقدار بہت زیادہ ہے ۔ ظاہر ہے کہ اس کو کھانے کے قابل "چربی" میں شمار نہیں کیا جا سکتا ۔ یہ ایک لال رنگ کا سیاہی مائل، بدذائقہ، بدبودار روغنی مادہ ہے، جس کی حقیقت اب تک دریافت نہیں ہوئی ہے ۔ چونکہ یہ معلوم نہیں کہ انسانی جسم اسے کس طرح کام میں لائے گا، اس لیے اس کی کیلوریز یعنی حرارت کی اکائیوں کا کوئی اندازہ نہیں کیا گیا ہے ۔ پروٹین کے اجزا اناجوں کے پروٹین کی مقدار سے کم ہیں اور دالوں اور دوسرے مغزیات کے مقابلہ میں تو بہت ہی

بقیہ مضمون ص۱۲

اور "فلش" کو کام میں لانے کے متعدد طریقے رائج ہیں ۔ ابتدائی طریقہ ہندستانی کسانوں کی ایجاد ہے اور جدید طریقہ انجنیرنگ سائنس یعنی تعمیر کے کمالات کی صورت میں نمودار ہوا ہے ۔ سیلون اور چند دوسرے مقامات پر پانی کے بندوں "میں خود بخود عمل کرنے والے پھاٹک ہیں جو پانی کے دباؤ سے کھلتے اور بند ہوتے ہیں ۔ جنوبی ہندستان میں "بند" کے چھوٹے چھوٹے دہانے ہیں جو ہاتھ سے کھولے اور بند کیے جاتے ہیں ۔ سر سلیم واشن ایک ایسے پھاٹک کا تذکرہ کرتے ہیں جس کے کواڑ کے تمام جوڑوں میں ربڑ لگے ہوئے تھے تاکہ جب یہ بند ہوں تو پانی کا ایک قطرہ بھی باہر نہ نکلنے پائے ۔ جنوبی ہند میں کنکریٹ کے بنے ہوئے ایسے بھی پختہ بند ہیں جو پہاڑی چھوٹی کو ۰۰ فیٹ کی چوڑائی میں ایک میل تک فلش کرتے ہیں اور خود بخود کھلنے اور بند ہونے والے دہانے فی منٹ ۰۰ ۹ گیلن پانی خارج کرتے ہیں ۔ کومت اور تیل کی کمی کے پیش نظر یہ مفید طریقہ سردست ہرگز انسداد ملیریا کے لیے کام میں لایا جا سکتا ہے [illegible]

کم ہیں۔ کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار بھی کافی نہیں ہے۔

مذکورۂ بالا سائنٹفک تجربہ سے معلوم ہے کہ آردِ مغزِ تخمِ انبہ کی غذائی قدر کافی نہیں ہے۔ پھر بھی کسی حد تک یہ چیز غذا کے کام میں لائی جا سکتی ہے اور اگر اس کے روغنی اجزا جسم کے استحالہ میں داخل ہو سکیں تو چاول سے اس غذا کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔ اس غذا کے ذائقہ کے متعلق بھی کوئی سفارش نہیں کی جا سکتی۔ کونڈ قوم اسے استعمال کرتی ہے۔ مگر اس کا ذائقہ دوسروں کے لیے ناپسندیدہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس میں کچھ پروٹین بھی ہے مگر اس کی حیاتیاتی قدروں کا کوئی اندازہ نہیں کیا گیا۔ **اس میں زہریلے مادّے نہیں ہوتے** کونڈ قوم چونکہ اس آٹے کو بڑی احتیاط سے تیار کرتی ہے اور اس کے متعلق کچھ توہمات بھی رکھتی ہے، اس لیے یہ معلوم کرنا ضروری ہوا کہ اسے متواتر اور مسلسل دھونے کے بعد بھی مغزِ تخمِ انبہ میں کچھ زہریلے مادّے پائے جاتے ہیں یا نہیں۔ اس لیے اس کے نمونے میڈیکل کالج مدراس کو بھیجے گئے اور وہاں کے ریسرچ افسر مسٹر کے، وینکٹ چلم (Venkatachalam) نے وسیع پیمانے پر طبی اصولوں کے مطابق ان کی جانچ کی۔ اس جانچ میں دونوں قسم کے نمونے شامل کیے گئے یعنی وہ آٹا جو بغیر دُھلے ہوئے مغز سے تیار کیا گیا اور دوسرا وہ جو کونڈ قوم کے طریقہ کے مطابق دھو کر تیار کیا گیا۔ دونوں کے متعلق ڈاکٹر موصوف کے الفاظ یہ ہیں:- "بے دُھلے آٹے میں ٹینن (Tannin) پایا گیا اور دُھلے ہوئے آٹے میں نہیں پایا گیا۔ معلوم ہے کہ ٹینن ایک غیر سمی مادّہ ہے جو معدے کی نالی میں کام آتا ہے۔ کونڈ قوم کا یہ عقیدہ کہ اگر یہ مغز ان کے طریقہ پر تیار نہ کیا جائے تو زہریلا ثابت ہوگا غالباً اس ترشی اور کساؤ کے پیدا کیے ہوئے بُرے ذائقہ کے باعث ہے جو ٹینن کا ایک خاصہ ہے۔ پس ہوئے مغز کو دھونے سے یہ بدذائقہ مادّہ خارج ہو جاتا ہے اور اس کا آٹا کھانے کے لائق بن جاتا ہے۔ یہ حقیقت کہ آم کی گٹھلیوں کا مغز بدل بھی زہریلا نہیں ہوتا، واٹ کے اسی نظریہ سے بھی ثابت ہو جاتی ہے جو اس نے "ڈکشنری آف اکونمک پروڈکٹس اِن انڈیا" جلد ۵ صفحہ ۱۵۵ پر پیش کیا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ مغزِ تخمِ انبہ کے خشک آٹے کو مغربی شمالی ہندوستان کے بعض حصوں میں چپاتیاں پکانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔"

ان تمام باتوں کے بعد یہ کہنا ضروری ہے کہ آردِ مغزِ تخمِ انبہ ایک ایسی چیز ہے جس کی سفارش بنیادی غذا کی حیثیت سے کبھی نہیں کی جا سکتی، مزید براں لوگوں کو اس طرح کی نئی غذا کا عادی بھی نہیں بنایا جا سکتا۔ زیادہ سے زیادہ اس کے متعلق یہی کہا جا سکتا ہے کہ مغزِ تخمِ انبہ قحط اور قلّتِ غذا کے زمانے کی ایک غذا ہے اور جو مفلس و نادار لوگ اسے استعمال کرتے ہیں وہ اقتصادی بدحالی سے مجبور ہو کر ایسا کرتے ہیں۔

بچوں کو ورزش سکھائیے



توالد و تناسل اور وضع حمل کی امریکی ماہرہ ڈاکٹر میری ہالٹن کے قلم سے

ایک بڑے مفکر کا قول ہے کہ ہر انسان کی زندگی میں واقعات کی ایک ایسی رو آتی ہے کہ اگر اس سے پورا فائدہ اٹھایا جائے تو انسان بڑی ترقی کر لیتا ہے اور اگر اس سے غفلت برتی جائے تو زندگی مصیبتوں میں گزر جاتی ہے۔ بالکل یہی قول بچوں کی عمر پر صادق آتا ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر مرٹل بی۔ میک گراؤ نے دو ایسے بچوں پر ایک نیا تجربہ کیا جو توائم (Twins) [illegible] تو ام بچوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ تجربہ اس سلسلہ میں تھا کہ بچوں کو ورزش کے ذریعہ سے تن درست توانا اور طاقت ور بنایا جائے۔

ان دونوں بچوں میں سے ایک کا نام انھوں نے "جونی" اور دوسرے کا "جیمی" رکھا۔ جب جونی صرف سات ماہ کا ہوا تو اس نے کھڑے ہو کر چلنے پھرنے کی کوشش کی۔ ڈاکٹر میک گراؤ نے یہ دیکھ کر "پہیہ دار اسکیٹ" کھڑاویں (Roller Skates) بچہ کے پیروں میں باندھ دیں۔ تاکہ وہ اسکیٹ پر چلنے کی کوشش کرے۔ پہلے تو بچہ بہت گھبرایا اس کی سمجھ میں کچھ نہ آیا۔ اس نے اسکیٹوں پر چلنا چاہا مگر بار بار گرتا پڑتا رہا۔ کبھی کبھی وہ رونے لگتا اور اسکیٹوں کو کھول کر پھینک دینا چاہتا۔ دو تین روز کے بعد اس نے ان کھڑاوؤں کو پہن کر کھڑے ہونے سے بھی انکار کر دیا۔ تجربہ کار ڈاکٹر نے جونی کو باتوں میں پھسلا کر پھر اس کے پیروں میں کھڑاویں باندھ دیں اور اپنے ہاتھ کا سہارا دے کر اسے "چلنے کے بجائے پھسلنے" کی ترغیب دی۔ جونی نے ان کا مطلب سمجھ لیا اور رفتہ رفتہ اس تجربہ میں دل چسپی لینے لگا۔ اس طرح صرف دو ہفتے کی مختصر مدت میں وہ بغیر کسی امداد کے خود بہ خود "اسکیٹ" کرنے لگا اور اس ہنر میں خاصا ماہر ہو گیا۔

جب جونی ایک سال کا ہوا تو اسے "بال بیرنگ" اسکیٹوں (گولیوں والا دھار رکھنے والی کھڑاوؤں) پر چلنے کی مشق کرائی گئی۔ جونی نے آسانی سے یہ ہنر بھی سیکھ لیا اور بڑی خوشی سے روزانہ اسکیٹ کرنے لگا۔ انیس ماہ کی عمر میں جونی دو پہیوں والی اسکیٹوں پر بھی چلنے لگا اور جب وہ دو سال ایک ماہ کا ہوا تو پکا "اسکیٹر" بن گیا اور ڈھلواں مقامات پر چڑھنے اترنے کا بھی ہنر سیکھ گیا جس سے اس کا جسم بہت سڈول خوبصورت اور متناسب ہو گیا۔

دوسرے لڑکے جیمی کو بائیس ماہ کی عمر تک اسکیٹوں پر نہیں چلایا گیا۔ بعد میں اسے اسکیٹوں پر چلانے کی کوشش کی گئی۔ پہلے پہل تو اس نے خوشی سے یہ تجربہ قبول کر لیا لیکن اس کی تعلیم کی رفتار بہت سست رہی۔ ڈھائی مہینے کے بعد بھی اس کی ترقی جونی کے مقابلہ میں بہت کم ہوئی۔ رفتہ رفتہ اس نے اسکیٹنگ سیکھنے سے انکار کر دیا۔ وہ بیس بیس منٹ تک اسکیٹوں پر کھڑا رہتا۔ مگر آگے نہ بڑھتا۔ اس نے نشیب و فراز پر بھی چلنا نہ سیکھا۔ جب اسے کسی ڈھلوان جگہ کھڑا کیا جاتا تو وہ فوراً بیٹھ جاتا اور ایک انچ بھی اپنی جگہ سے نہ ہٹتا۔ اس نے گویا اس قسم کی ہڑتال کر دی جسے "دھرنا دے کر بیٹھنا" کہتے ہیں۔

ایسا کیوں ہوا؟ بہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیمی چوں کہ زیادہ عمر رسیدہ ہو چکا تھا، اس لیے اس کو جونی کی بہ نسبت اس کام کا زیادہ تعاون کرنا چاہیے تھا۔ ابتدا میں اس نے اسکیٹنگ میں دل چسپی بھی لی تھی۔ مزید برآں وہ چلنا پھرنا اور اپنے جسم کو متوازن کرنا بھی سیکھ چکا تھا۔ جب اس نے اسکیٹنگ شروع کیا تھا تو عمر میں وہ جونی سے ایک برس بڑا تھا۔ پھر اس کا کیا سبب تھا کہ اس میں اسکیٹنگ سیکھنے کی صلاحیت نہیں پیدا ہوئی؟ اس کا جواب یہ ہے کہ انسان کے بچہ کی زندگی مسلسل نشو و نما اور ترقیوں کا مجموعہ ہوتی ہے اس تدریجی عمل کو عام اصطلاح میں پختگی (Maturation) کہتے ہیں۔ جس کے سائنٹفک معنی یہ ہیں کہ بچہ نئے نئے تجربات سے دوچار ہوتا رہتا ہے اور ایسے کام کرتا ہے جو پہلے اس نے کبھی نہیں کیے تھے۔

جب نئے نئے کام کرنے کی یہ طاقت بچہ میں آتی ہے تو اس کی تمام دلچسپیاں اسی میں مرکوز و مجتمع ہو جاتی ہیں۔ وہ اس [illegible] طاقت کو استعمال کرنا چاہتا ہے اور اس کی سب سے بڑی مسرت اسی میں ہوتی ہے۔ یہی وہ وقت ہے جب کہ بچہ ہر نئی ورزش کو بڑے شوق سے سیکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور اس میں کمال حاصل کر سکتا ہے۔ اس کا سبب کہ جونی نے اسکیٹنگ بہت جلد [illegible]

صرف یہ تھا کہ چلنے میں اور جسمانی توازن پیدا کرنے میں اس کے تجربات کا زمانہ اسکیٹنگ کی تعلیم کے زمانہ سے متصل تھا اور جیمی نے چونکہ بائیس ماہ کی عمر کے بعد اسکیٹنگ شروع کیا اور چونکہ اس کے چلنے پھرنے اور جسمانی توازن کے تجربات کا زمانہ ختم ہو چکا تھا اس لیے اس کو اس فن میں کوئی دلچسپی باقی نہیں رہی تھی۔ یہی سبب تھا کہ وہ اسکیٹنگ میں قطعاً ناکامیاب ثابت ہوا۔

بچپن کی تمام سرگرمیوں کا راز اسی نظریہ میں ہے جو اوپر بیان کیا گیا ہے۔ اس لیے والدین کو اپنے بچہ کی جسمانی تربیت کے معاملہ میں اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے۔ ماؤں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو وہی ورزش سکھائیں جس میں وہ اپنی نئی بیدار ہونے والی طاقتوں اور دلچسپیوں کو کام میں لا سکے۔ اس کا انعام اس صورت میں ملے گا کہ بچہ بہت تندرست و توانا ہو جائے گا۔

نشوونما کی منزلیں انسان کا بچہ اپنی زندگی کے پہلے ماہ میں اپنے سے باہر والی دنیا کا ادراک نہیں رکھتا۔ وہ انسانوں یا اشیا کی طرف کوئی توجہ نہیں دیتا۔ وہ یہ بھی نہیں محسوس کرتا کہ اس کا جسم حقیقت میں اسی کا ہی جسم ہے۔ اس مدت میں اس کی ورزش صرف یہی ہے کہ آزادانہ طور پر ہاتھ پیر مارتا رہے۔

دوسرے ماہ میں وہ اپنے گرد و پیش کی چیزوں کا ادراک حاصل کرنا شروع کرتا ہے اور اپنے جسمانی وجود کو بھی محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس کے بعد چند ماہ تک وہ اپنے ہاتھ پیر، چہرے اور دوسرے اعضا کی دریافت میں مشغول رہتا ہے اور ان کے استعمال کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس کی یہی نئی "تحقیقات" اس کی زندگی میں سب سے بڑی دلچسپی پیدا کرتی ہے۔ ان ایام میں اس کے والدین اس سے ہاتھ اور پیر کی تھوڑی بہت ورزش لے سکتے ہیں، مثلاً بچہ کے دونوں ہاتھوں کو ملا کر سر تک لے جائیں اور پھر وہاں سے پیروں تک واپس لائیں، تاکہ وہ اپنے پاؤں کے انگوٹھوں کو چھو سکے۔ لیکن اس امر کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے کہ یہ کام صرف "کھیل" کی صورت میں کیا جائے اور بچہ کو بہلانے اور ہنسانے کی کوشش کی جائے۔ قدرت شیر خوار بچوں سے کوئی "کام" لینا نہیں چاہتی۔ جو کام بچہ کو ناپسند ہو اس پر کبھی زور دینا یا اصرار کرنا نہیں چاہیے۔ بچوں کی اس طرح کی ورزش کا وقت جسے وہ کھیل سمجھتا رہے صبح کو غسل سے پہلے اور سہ پہر کو شام سے پہلے ہے۔

جب بچہ چار ماہ کا ہو جاتا ہے تو وہ "گرفت" کا عمل سیکھتا ہے، یعنی چیزوں کو پکڑنا شروع کرتا ہے۔ اس طرح سے وہ بہت سی چیزوں اور کھلونوں وغیرہ کے پکڑنے میں خود بخود کافی ورزش کر لیتا ہے اور اس کام میں گھنٹوں تک پورے ذوق و شوق سے مصروف رہتا ہے۔ انہی زمانوں میں اگر بچہ کی انگلیاں مضبوطی سے پکڑی جائیں، یا خود بچہ کو دوسرے کی انگلیاں پکڑنے کا موقع دیا جائے تو وہ اٹھنے کی کوشش کرتا ہے۔ غسل کے وقت اگر بچہ کو پانی کے ٹب میں بٹھایا جائے تو وہاں بھی وہ کھیلنے کی کوشش کرتا ہے۔ صاحب حیثیت والدین پانی کے ٹب میں تیرنے والے کھلونے بھی ڈال سکتے ہیں۔

کولمبیا یونیورسٹی کے لڑکے جونی نے ساڑھے سات ماہ کی عمر میں پیراکی کا سبق لینا بھی شروع کر دیا تھا اور جب وہ دس ماہ کا ہوا تو اچھی طرح تیرنے لگا تھا۔ لیکن اس کام میں والدین کو پوری احتیاط برتنی پڑتی ہے تاکہ پانی کہیں بچے غلطی سے اس کی ناک اور منہ میں نہ داخل ہونے لگے۔

اکثر والدین کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ بچے کا ہر کام اپنے ہاتھوں سے انجام دینا چاہتے ہیں۔ یہ بہت بڑی غلطی ہے۔ بچے کو پورا موقع دینا چاہیے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق اپنے کاموں کو سمجھنے کی کوشش کرے۔ مثلاً بعض بچے جب سات ماہ کے ہو جاتے ہیں تو اپنے دودھ کی بوتل اپنے ہاتھوں سے پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت بچے کو اس نئے تجربہ سے بے حد دلچسپی ہوتی ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ بچے کے لیے یہ بڑی محنت کا کام ہوتا ہے۔ پھر بھی والدین کو چاہیے کہ اس کام میں اس کی مدد کریں۔ نہ یہ کہ اس کے ہاتھوں کو ہٹا کر خود ہی اس کے منہ سے بوتل لگائیں۔ بہ وقت ایسا ہوتا ہے کہ بچے کو سہارا دینے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے نئے شوق کو پورا کر سکے۔

اس موقع پر ہم ایک دلچسپ بات پیش کرتے ہیں۔ آپ اسے خود سمجھنے کی کوشش کریں۔ سات ماہ کی عمر میں ایک اوسط درجہ کے بچہ کا وزن تقریباً سولہ پونڈ ہوتا ہے۔ اس کی بوتل میں آٹھ یا نو اونس دودھ ہوتا ہے اور خود بوتل کا وزن بھی تقریباً آٹھ اونس ہوتا ہے۔ گویا وہ اپنے ہاتھ سے ایک پونڈ وزن اٹھا کر اپنے منہ میں لگانا چاہتا ہے، اور یہ وزن اس کے جسم کے وزن کا سولھواں حصہ ہوتا ہے۔ اب اس وزن کا مقابلہ بچے کی ماں کے وزن سے کیجیے۔ مثلاً ماں کے جسم کا وزن ایک سو چھتیس پونڈ ہے۔ اب اگر وہ لیٹ کر اپنے وزن کا

سولہواں حصہ وزن جو ایک گیلن کے برابر ہوتا ہے اپنے منہ سے لگانا چاہے گی تو اسے معلوم ہو جائے گا کہ بچہ کیسی زبردست ورزش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

بچے کی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ جب وہ کوئی نیا تجربہ کرنا چاہتا ہے اور اس میں رکاوٹ ڈالی جاتی ہے تو وہ اس میں دلچسپی لینا ترک کر دیتا ہے۔ جو ماں اس بات پر ضد کرے گی کہ وہ اپنے ہی ہاتھوں میں بوتل لے کر بچہ کو دودھ پلائے تو اسے یہ خدمت ایک غیر معین مدت تک انجام دینی پڑیگی۔ بچہ بہت دنوں تک بوتل پکڑنے سے انکار کر دے گا اور چھلنے کی عادت اختیار کرے گا۔ بہت ممکن ہو کہ ماں کو اسی میں آسانی محسوس ہوتی ہو کہ جلد بچے کو دودھ پلا کر دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائے، مگر ظاہر ہے کہ اس عمل کے باعث بچہ ایک مفید تجربہ سے محروم ہو جائے گا اور اسے اپنے ہاتھوں کو اور بازوؤں کو قوی تر بنانے کا موقع نہیں ملے گا۔

اس لیے والدین کا فرض یہ ہے کہ بچوں کے شوق تجربات میں رکاوٹ نہ ڈالیں، یہ کوشش نہ کریں کہ اس کے تمام کام خود ہی انجام دے دیں۔ بلکہ بچہ اگر اپنے ہاتھوں سے کچھ کرنا چاہے تو اس میں اس کی مدد کریں اور اسے سہارا دے کر اس لائق بنا دیں کہ وہ اپنا کام خود سے کرنے لگے۔ یہ کوئی مفید عمل نہیں ہے کہ بچے کو ایک قیدی بنا کر گہوارے میں بٹھا دیں اور اسے سست اور کاہل ہونے دیں، اس کو پورا موقع دینا چاہیے کہ وہ اپنی زندگی اور نشو و نما کے نئے نئے تجربات سے فائدہ اٹھاتا رہے۔

آپ جب دیکھیں کہ آپ کا بچہ کوئی نئی قابلیت اور صلاحیت حاصل کرنا چاہتا ہے تو اس کی مدد کریں اور اس کے شوق کو تربیت دے کر اسے حصولِ کمال کی طرف رجوع کر دیں۔ آپ بہت سے ورزشی کھلونے اپنے بچے کیلیے مہیا کر سکتے ہیں۔ اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ آپ اس کے سخت ترین حاکم بننے کی کوشش ہرگز نہ کریں بلکہ کھیل میں اپنے بچے کے ساتھی بن جائیں۔ دنیا میں آپ کا سب سے زیادہ دلچسپ اور خوشگوار ساتھی آپ کا بچہ ہے۔ آپ اسے پُر فضا میدانوں میں لے جایا کریں اور اسی کے ساتھ کھیلا کریں۔ اس سے آپ کی صحت و توانائی بھی بہتر ہوگی، اور بہت دور تک بڑھاپا آپ سے دور رہے گا اور آپ کا بچہ بھی جسمانی صحت کا ایک قابل قدر نمونہ بن جائے گا اور ورزشوں میں طاق ہو جائے گا۔

پان

از جناب ڈاکٹر شبیر احمد صاحب جعفری
ایم۔ بی۔ بی۔ ایس، حیدرآباد، دکن

ہم پہلے ڈاکٹر شبیر احمد جعفری صاحب کے دو مضمون "جون" اور "تمباکو اور اس کے مضر اثرات" ان صفحات میں پیش کر چکے ہیں۔ جعفری صاحب کی زبان نہایت سادہ اور طرز نگارش بہت سہل ہے۔ اسی لیے ان کے مضامین بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ آج ہم ایک اور مضمون ہدیۂ ناظرین کر رہے ہیں۔ یہ مضمون ڈاکٹر صاحب نے نشرگاہ لاسلکی حیدرآباد دکن سے ہمیں بھجوایا ہے جس کے لیے ہم ڈاکٹر صاحب اور نشرگاہ لاسلکی حیدرآباد دکن کے نہایت شکرگزار ہیں۔

(ہمدرد صحت)

پان کا استعمال ہمارے ملک میں بہت عام ہے۔ غریب امیر سب اس کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ ہندستان کے تقریباً ہر گھر میں مہمان کی ضیافت سب سے پہلے پان تمباکو سے کی جاتی ہے۔ کوئی دعوت مکمل نہیں سمجھی جاتی جب تک کہ کھانے کے بعد مہمانوں میں یہ چیز تقسیم نہ ہو۔ مغلیہ حکومت کے دور میں پان کی سرخی کو حسن کی زینت سمجھا جاتا تھا۔ خود مغلیہ شہنشاہوں کے عظیم الشان درباروں میں پان اور عطر تقسیم کیا جاتا تھا۔ چناں چہ اس روایت کو انگریزوں نے بھی قائم رکھا اور "وائسریگل لاج" میں مہمانوں کے سامنے عطر و پان پیش کیے جاتے ہیں۔

ہندستان کے مختلف صوبوں میں پان بنانے میں طرح طرح جدتیں کی گئی ہیں۔ جتنی مختلف قسمیں پان کی ہیں اس سے زیادہ طریقے پان بنانے کے ہیں۔ بنگال میں خاص طور پر پان میں اس کثرت سے مسالے ڈالے جاتے ہیں کہ پان کا مزہ ہی کچھ اور ہو جاتا ہے۔

لکھنؤ اور بنارس کے پان بہت مشہور ہیں۔ وہاں عمدہ پانوں کی منتخب قسمیں ہیں اور پان کو بہت نزاکت اور سلیقے سے بنایا جاتا ہے۔ پان کی تعریف میں عمدہ عمدہ اشعار گائے جاتے ہیں جو پان کی تجارت میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ لکھنؤ اور بنارس میں پان اس قدر نزاکت اور نفاست سے بنایا جاتا ہے کہ اگر کھڑا زمین پر گر جائے تو ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے۔ یہ بہت بڑی خوبی تصور کی جاتی ہے۔ بعض لوگ پان بنانے میں بہت مشاق ہوتے ہیں، اس کے لوازم اس تناسب سے ڈالتے ہیں کہ اس کا مزہ بڑھ جاتا ہے۔ پیلے رنگ کے پان زیادہ نفیس اور بامزہ ہوتے ہیں۔ اور ایسے پانوں سے بہتر سمجھے جاتے ہیں جو بالکل سبز یا سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ ہندستان میں ایک اور قسم کے پان استعمال ہوتے ہیں جن کو "لونگی پان" کہتے ہیں۔ ان میں ایک عجیب قسم کا ذائقہ اور ایک خاص بو ہوتی ہے جس کو بعض لوگ پسند نہیں کرتے، لیکن ایک خاص طبقہ بہت شوق سے کھاتا ہے۔

ہندستان کا شاید ہی کوئی گھر ایسا ہوگا جہاں پاندان اور اس کے تمام لوازم نہ پائے جاتے ہوں۔ لڑکیوں کے جہیز میں پاندان اور اس کے ساتھ اگالدان کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ہر شوہر کے لیے یہ لازمی ہے کہ دوسرے اخراجات کے ساتھ ساتھ اپنی بیوی کو "پان سپاری" کے لیے بھی کچھ رقم دیا کرے۔

پان کے عام اجزا چونا، کتھا اور چھالیا ہیں۔ چناں چہ ان ہی اجزا کو ایک ظریف شاعر نے دو مصرعوں میں کس خوبی سے ادا کیا ہے:-

چھالیا غم نے مجھے درد میں ایسا کہ کھا
جاؤں بس چونہ کرد پان سوگالی دے دو

اس شعر میں چھالیا، کتھا، چونا، پان اور سوگالی کے اصطلاحات پان کے اجزائے ترکیبی کو ظاہر کرتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ پان ابتدا میں کسی وید نے منہ کی بعض بیماریوں کو دفع کرنے کے لیے بطور نسخہ ایجاد کیا تھا۔ شروع شروع میں تو اس نے اس نسخہ کو راز میں رکھا اور خود ہی پان بنا کر بہت قیمت سے فروخت کیا کرتا تھا۔ جب لوگوں نے محسوس کیا کہ پان میں ایک خاص لذت ہے اور اس کی وجہ سے ہونٹوں پر جو لالی پیدا ہو جاتی ہے اس سے حسن دوبالا ہو جاتا ہے تو انھوں نے اس کو مختلف طریقوں سے استعمال

کرنا شروع کر دیا۔ یہاں تک کہ اس کو حسن میں اضافے کے لیے بھی کام میں لایا جانے لگا۔ بعد میں اس نسخہ کی ترکیب بہت عام ہو گئی۔ اور ہر شخص اس کو خود ہی بنا کر استعمال کرنے لگا۔

وید کے نسخہ کی رو سے پان کے مسالے میں چونا داخل نہیں تھا۔ کہتے ہیں کہ شہنشاہ اورنگ زیب کی بیٹی شہزادی زیب النسا نے اس جز کا اضافہ کیا۔ واقعہ یوں بیان کیا جاتا ہے کہ کسی حکیم نے شہزادی کو کسی علاج کے سلسلے میں چونا کھانے کی ہدایت کی۔ شہزادی نے پان میں چونا شامل کر کے استعمال کرنا شروع کیا۔ اب جب اس نے بالوں کو سنوارنے کے لیے آئینہ دیکھا تو اسے اپنے ہونٹوں کی لالی میں ایک خاص دل کشی نظر آئی۔ جس سے اس کے حسن میں چار چاند لگ گئے۔ اس واقعہ کے بعد سے پان میں عام طور پر چونا بھی استعمال کیا جانے لگا۔

اسی طرح بعد میں تمباکو کا بھی اضافہ ہوا۔ اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ چوں کہ تمباکو کے استعمال سے دانتوں کے درد اور دیگر امراض میں نمایاں فائدہ ہوتا ہے۔ اس لیے تمباکو بھی پان میں استعمال کیا جانے لگا۔ چوں کہ تمباکو کے استعمال سے پان کا رنگ اور بھی شوخ ہو جاتا ہے اس لیے سنگھار کے شوق میں اس تلخ زہر کو بھی گوارا کر لیا گیا۔

پان اور اس کے اجزا خواص فائدہ سے خالی نہیں ہیں۔ پھر انھیں مضر کیوں کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ دوائی کو خدا نے مرض کی حالت میں استعمال کرنے کے لیے پیدا کیا ہے۔ تن درستی کی حالت میں ان کا استعمال بسا اوقات بجائے فائدے کے نقصان پہنچاتا ہے۔

یہ تو آپ جانتے ہیں کہ دانتوں کے ذریعہ سے غذا باریک ہوتی ہے اور منھ کے غدود سے پیدا ہونے والی رطوبت اس کو نرم بناتی اور ہضم کرنے میں بڑی حد تک مدد دیتی ہے۔ اگر دانت کمزور ہو جائیں یا ٹوٹ جائیں یا لعاب پیدا کرنے والے غدود ناقص ہو جائیں تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوگا کہ ہاضمہ خراب ہو جائے گا اور نظام جسمانی میں فتور واقع ہوگا۔

پان، کتھا اور چھالیا ان غدود میں نچوڑ کی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ چونا اور تمباکو ایک قسم کی تحریک پیدا کرتے ہیں جس کی وجہ سے لعاب دہن زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ چناں چہ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہر پان کھانے والا کثرت سے پیک تھوکنے پر مجبور رہتا ہے اور اس طرح ایک کار آمد شے بیکار رہ جاتی ہے۔ پان کے مسلسل استعمال سے یہ غدود کمزور ہو جاتے ہیں۔ چناں چہ کھانا کھاتے وقت یا دوسرے اوقات میں جب کہ پان منھ میں نہیں ہوتا لعاب دہن کم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا فعل اچھی طرح انجام نہیں پاتا۔ دیکھا گیا ہے کہ قبض کی شکایت عام طور سے زیادہ پان کھانے والوں میں پائی جاتی ہے اور یہ لوگ دوائیں استعمال کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں جس سے آنتیں غیر طبعی تحریک اور دباؤ کی وجہ سے کمزور ہو جاتی ہیں اور اپنا کام انجام نہیں دیتیں۔

پان کے اجزا میں چونا اور تمباکو سب سے زیادہ مضرت رساں ہیں۔ چونے میں خشکی اور خراش پیدا کرنے کے علاوہ نفوذ کرنے کی بڑی زبردست قوت موجود ہے۔ چنانچہ یہ کثرت استعمال کی صورت میں مسوڑھوں اور دانتوں کے درمیان جم جاتا ہے اور مسوڑھے کے بالائی حصے نیچے کی طرف دبتے چلے جاتے ہیں۔ جب آپ غذا کھاتے یا مسواک کرتے ہیں تو رگڑ پیدا ہوتی ہے جس سے دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں دانت ہلنے لگتے ہیں اور وقت سے پہلے گر جاتے ہیں۔ دانتوں کی کمزوری سے یا ان کے ٹوٹ جانے سے ہاضمے میں جو خرابی پیدا ہوتی ہے وہ محتاج بیان نہیں۔

تمباکو در اصل ایک زہر ہے جس کو زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے ہلاکت کا امکان ہے اور اس کی تھوڑی مقدار بھی مسلسل استعمال کی جائے تو زندگی کو کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔ ڈاکٹر فنک نے بہت سے تمباکو خوروں کا معائنہ کیا تھا۔ ان کے تجربات سے یہ ثابت ہوا کہ انسان کے حلق، دانت اور گلے کے تمام جوارح کے لیے تمباکو کا استعمال قطعی مضر ہے اور یہ سرطان پیدا کرنے کا موجب بھی ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر بارکر نے ۲۵۰ تمباکو کھانے والوں کے خون کا امتحان کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ خون کے دباؤ کا مرض زیادہ تر تمباکو کھانے والوں میں پایا جاتا ہے۔ ڈاکٹر مذکور نے بتایا کہ تمباکو کا زہر رفتہ رفتہ اعصاب کو ماؤف کرتا ہے اور آخر کار تمام نظام جسمانی پر حاوی ہو جاتا ہے۔ اس کا پہلا حملہ جگر پر ہوتا ہے۔ خون کا دوران تیز، دل کی حرکت کمزور اور اعصاب کی قوت مدافعت مضمحل ہو جاتی ہے اور طرح طرح کے امراض ستانا شروع کر دیتے ہیں۔ غرض تمباکو کے مضر صحت ہونے میں کوئی شک نہیں۔ محققین کی متفقہ رائے ہے کہ جو زہر تمباکو میں پایا جاتا ہے وہ اتنا مہلک ہوتا ہے کہ اگر اس کو تمباکو سے علیحدہ کر کے ایک قطرہ بھی کبوتر کی چونچ پر لگا دیا جائے تو وہ فوراً ہلاک ہو جائے گا جو اعصاب

روز و شب اس قاتل زہر کو امرت سمجھ کر پھانکتے ہیں۔ ان کو یاد ہوگا کہ جب شروع شروع میں انھوں نے تھوڑا سا تمباکو کھایا تھا تو اُن کی کیا حالت ہوگئی تھی۔ ہچکیاں آنے لگی ہوں گی۔ دل دھڑکنے لگا ہوگا۔ سر چکرانے لگا ہوگا اور سارے جسم میں کمزوری اور سستی پیدا ہوگئی ہوگی۔ ان سب برائیوں کے باوجود کون کہہ سکتا ہے کہ تمباکو اس قابل ہے کہ اس کو روز و شب کھایا جائے۔ لیکن کسی نے سچ کہا ہے "تلخی میں بہت زیادہ مزہ ہے"۔ افیونی دنیا کی ساری نعمتیں چھوڑ سکتا ہے لیکن افیون جیسی تلخ شے نہیں چھوڑ سکتا۔ شرابی ہر چیز کو ٹھکرا سکتا ہے لیکن شراب ترک نہیں کر سکتا۔ یہی حال تمباکو کھانے والوں کا ہے اور طرفہ یہ کہ تمباکو طرح طرح کے مخصوص طریقوں اور مرکبات کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اسی طرح چھالیا اور کتھا بھی جسم انسانی میں مضر اثرات پیدا کرتے ہیں۔ جن کی وجہ سے بالآخر معدے کی کمزوری، قبض کی شکایت اور دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

غرض پان کے کثرت استعمال سے دانتوں کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اختلاج کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔ دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ اعصاب ضعیف ہو جاتے ہیں اور پھیپھڑوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ دق اور سل جیسے موذی امراض پیدا ہونے کے امکانات زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

یہاں تک تو صرف پان کے نامناسب استعمال کے نقائص بیان کیے گئے۔ اب "ہنرش نیز بگو" کا سوال پیدا ہوتا ہے کیوں کہ دنیا کی کوئی چیز ایسی نہیں ہے جس میں ضرر کے ساتھ نفع کا پہلو نہ ہو۔ مہلک ترین زہر بھی اگر مناسب موقع سے استعمال کیا جائے تو فائدہ پہنچاتا ہے۔ اسی طرح اگر پان بھی باموقع اور اعتدال سے کھایا جائے تو بری چیز نہیں ہے۔ کبھی کبھی کھانے کے بعد پان کا استعمال مناسب ہے۔ اس باب میں تحقیق و تدقیق سے پتہ چلتا ہے کہ خود پان میں زہریلے اثرات کو زائل کرنے والا مادہ پایا جاتا ہے جو کاربالک ترشہ سے پانچ گنا زیادہ موثر ہوتا ہے۔ یہ عرق ان جراثیم کو مارتا ہے جو ہمارے معدے میں کھانے کے ساتھ چلے گئے ہوں پان کی اس خصوصیت کی بنا پر اس کو بعض امراض میں بطور دوا کے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً اگر غدد بڑھ جائیں تو پان کو گرم کرکے باندھنے سے ورم زائل ہو جاتا ہے۔ اگر عورت کی چھاتی سے دودھ زیادہ بہنے لگے تو پان کو کسی قدر گرم کرکے باندھنے دودھ کا بہنا موقوف ہو جاتا ہے۔ کھانسی میں لوگ سینے پر گھی مل کر پان سے سینکتے ہیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ڈاکٹر گبس اس طریقۂ علاج کو بہت پسند کرتے ہیں۔ اگر زخم پر پان کی پٹی باندھی جائے تو زخم بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ زمانۂ قدیم میں جراح ہمیشہ پان کے پتوں سے پٹی باندھا کرتے تھے۔

چونا جو پان میں استعمال کیا جاتا ہے اس میں کوئی شک نہیں کہ فائدہ بخش ہے۔ لیکن یہاں بھی اعتدال شرط ہے۔ جدید تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے چونا ایک ایسی ضروری چیز ہے کہ اس کی کمی سے انسان سینکڑوں امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

غرض ہندستان میں پان کھانے کی رسم مصلحت سے خالی نہیں اور یہی وجہ ہے کہ آریہ رشیوں نے اس کے معتدل استعمال کی ترغیب دی ہے۔ اس سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ قدیم رشی علم الابدان میں کافی دستگاہ رکھتے تھے اور انسانی جسم کے لیے کیلسیم کی ضرورت کو انھوں نے محسوس کر لیا تھا۔

مختصر یہ کہ اگر پان کثرت سے کھائے جائیں (مثلاً بعض اصحاب چوبیس گھنٹے پان چباتے رہتے ہیں۔ حتیٰ کہ راتوں کو سوتے سے اٹھ اٹھ کر پان کھاتے ہیں اور منہ میں پان رکھ کر سو جاتے ہیں) تو یہ بہت نقصان دیتے ہیں۔ اور اگر اعتدال سے یا کبھی کبھی کھا لیا جائے مثلاً بعض وقت کھانے کے بعد پان کھانے سے یقیناً فرحت ہوتی ہے یا اگر کسی نامرغوب چیز کے استعمال کے بعد پان کھا لیا جائے تو کراہیت دور ہو جاتی ہے اور منہ صاف ہو جاتا ہے۔ لیکن شرط یہی ہے کہ کبھی کبھی ہو ورنہ مشک اور عنبر جیسی کثیر الفوائد چیزوں کا دائمی استعمال بھی زہر سے کم نہیں۔

یہ تقریر نامکمل رہے گی اگر پان کے ادبی پہلو پر روشنی نہ ڈالی جائے۔ جیسا کہ ہم نے پہلے ہی بتا دیا ہے کہ پان عام طور افزائش حسن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ چناں چہ حسن افزائی کی بنا پر صنف لطیف کے متعلقات میں اس کو خاص مرتبہ حاصل ہے۔ اسی وجہ سے اس کا شاعری اور انشاء پردازی میں جگہ پا لینا یقینی ہے۔ ہمارے شاعروں اور انشا پردازوں نے بھی اس باب میں نزاکت

خیال اور لطافت بیان کے نہایت پاکیزہ نمونے پیش کیے ہیں۔ خان بہادر میر ناصر علی مرحوم کے قلم سے ایک فقرہ نکل جاتا ہے، "یہ پان ان کے بلیے ہیں" مہدی افادی نے اس فقرہ کی داد جس ادائے خاص سے دی ہے وہ بھی سن لیجیے "بے اختیار جی بھر آیا اگلے پچھلے قصے پیش نظر ہو گئے۔ پوچھیے تو بتا نہیں سکتا۔ لیکن کچھ تو ہے جو دل پر چوٹ لگی۔ رکھ رکھاؤ اتنا تو ہو ایک چھوٹا فقرہ اور عطر زندگی" مرزا فرحت اللہ بیگ نے بہادر شاہ اور پھول والوں کی سیر میں پان کی دکان کی جو لفظی تصویر کھینچی ہے اس سے پان فروشی کا ایک سماجی پس منظر ہماری آنکھوں کے سامنے آجاتا ہے۔ "تنبولن بی کی دکان پر پہنچے۔ بی تنبولن ہیں کہ بالوں میں تیل ڈالے کنگھی کیے آنکھوں میں سرمہ لگائے دانتوں میں مسی ملے بڑے ٹھاٹھ سے بیٹھی پان بنا رہی ہیں۔ دیسی پان لال لال صافیوں میں لپٹے سامنے دھرے ہیں پان بن رہے ہیں۔ مذاق ہو رہا ہے۔ یار لوگوں نے نئے پان خود کھائے، دوسروں کو کھلائے۔ پیک تھوکی اور آگے بڑھے۔"

ہمارے شعرائے بھی بڑی نازک خیالی اور پاکیزہ بیانی کے ساتھ پان کو شعری جامہ پہنایا ہے ریختی کی شاعری میں تو اس کو مخصوص حیثیت حاصل ہے۔ لیکن غزل میں بھی پان کو دلکش اسالیب میں نظم کیا گیا ہے۔ مثال کے طور پر چند اشعار سنیے:۔

زلف و رخسار تو ہیں آفت جاں پر میرے خون کا اس لب خنداں نے اٹھایا بیڑا
سرخرو مجھ کو کیا اس نے جو ہم چشموں میں کہ مرے ہاتھ سے کل مجھ کو دلایا بیڑا

ایک اور شعر میں حسن تخیل ملاحظہ فرمائیے:۔

کیا مری تقدیر پتے کے برابر بھی نہیں پان تو لے لب کے بوسے اور میں دیکھا کروں

مرزا شوق نے مثنوی "زہر عشق" میں ایک جگہ لکھا ہے اور کیا خوب لکھا ہے:۔

یاد اپنی تمھیں دلاتے جائیں پان کل کے لیے لگاتے جائیں

فارسی شاعری بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکی۔ مثال کے طور پر ایک شعر سنیے:۔

بیرون ہمہ سر سبز و درونم ہمہ پر خون حال دل من برگ تنبول ہست پر افسوس

یا پھر

برگ سبز است تحفۂ درویش

پان کی بڑی دلاویز پہیلیاں بھی پائی جاتی ہیں جو بڑی بوڑھیوں اور بچوں میں یکساں مقبول ہیں۔ ایک پہیلی سنیے:۔

زاغ و قاز و تدرو طوطی را دوش دیدم بہ مجلس احباب
در گرفتم و در قفس کردم گشت ایں چار مرغ یک سرخاب

معلومات

پیوند کے لیے اعصاب کے ٹکڑے

شکاگو کے ڈاکٹر پال ویس نے امریکا کے "نیورولوجیکل ایسوسی ایشن" سے کہا ہے کہ انھوں نے ایک ایسا طریقہ ایجاد کیا ہے جس سے اعصاب کے ٹکڑے مستقبل میں ضرورت کے وقت مریضوں کے اعصاب میں پیوند لگانے کے لیے رکھ چھوڑے جاتے ہیں۔ محفوظ رکھنے کے لیے ان ٹکڑوں کو "سنٹی گریڈ" آلۂ حرارت کے نقطۂ انجماد سے ۷۰ ڈگری نیچے کے ٹمپریچر میں رکھا جاتا ہے۔ اس عمل سے پہلے ان کو ہوا نکالے ہوئے ظرف میں رکھ کر ان کا پانی خارج کر دیا جاتا ہے اور انھیں قطعاً خشک کر لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ان کو سربمہر ڈبوں میں بند کر دیا جاتا ہے۔ ایسی حالت میں یہ اعصابی ٹکڑے لامحدود عرصہ تک محفوظ رہتے ہیں۔ استعمال سے پہلے ان میں پانی ملا لیا جاتا ہے۔

دلدل کی کائی سے زخم کی پٹی

سوویٹ روس کے ادارہ سائنس کے نباتاتی شعبے کے ڈائرکٹر پروفیسر پی۔ رشیٹکسن کا بیان ہے کہ روس میں زخمیوں کو پٹی باندھنے کے لیے اب دلدل کی کائی استعمال کی جا رہی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جنگ کے باعث زخم کی پٹیاں اتنی کثیر اور غیر معمولی تعداد میں صرف ہو رہی ہیں کہ اس کام کے لیے نئے ذرائع کی تلاش کرنی پڑی اور کپڑے کی پٹیوں کی فراہمی مانگ پوری نہ کر سکی۔ دلدل کی کائی کو تمام خارجی اجزا سے پاک کر کے خشک کر لیا جاتا ہے اور اتلاف جراثیم (Sterelization) کے بعد اسے گاز کی تہ میں رکھ کر گدیاں بنائی جاتی ہیں۔ طبی تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ پٹی کپڑے کی پٹی سے زیادہ کارآمد ہوتی ہے، زیادہ جاذب ہوتی ہے اور زخموں کو جلد اچھا کر دیتی ہے۔ ایسی پٹیوں کی بہت بڑی تعداد جنگی محاذوں پر بھیجی گئی ہے۔

استقرار حمل کی نئی جانچ

"نیویارک اسٹیٹ میڈیکل سوسائٹی" کے جلسہ میں چار ڈاکٹروں نے جن کے نام ڈاکٹر سیفمن، ڈاکٹر گیسٹ، ڈاکٹر پول اور ڈاکٹر سالمن ہیں، استقرار حمل کے جانچنے کے لیے ایک نئے طریقے کا مظاہرہ کیا ہے۔ چوں کہ خرگوشوں کی ضرورت اب فراہمی غذا کے لیے پیدا ہو گئی ہے، اس لیے ان ڈاکٹروں نے اپنے تجربات میں خرگوشوں کے بجائے چوہوں کو استعمال کیا ہے۔ جانچ کا طریقہ یہ ہے کہ عورت کا پیشاب چوہے کے بچہ میں بذریعہ انجکشن داخل کر دیا جاتا ہے۔ اگر عورت حاملہ ہوتی ہے تو دو گھنٹے کے اندر چوہیا کے بیضہ دان کی شریانیں پھول جاتی ہیں۔

انسداد انفلوئنزا

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے کمانڈر البرٹ۔ پی۔ کروگر نے، جو بحری لیبورٹیری کے شعبہ تحقیقات کے ڈائرکٹر ہیں، یہ رپورٹ پیش کی ہے کہ متعدی مرض سے محفوظ کر دینے والے سیرم کو آلۂ عرق پاش کے ذریعہ سے اگر سانس کے ساتھ جسم میں داخل کیا جائے تو انفلوئنزا کے حملے سے پہلے انسان اس مرض سے بچ جاتا ہے اور حملے کے بعد صحت یاب ہو جاتا ہے۔ یہ طریقۂ علاج چوہوں پر آزمایا گیا ہے اور کامیاب پایا گیا ہے۔

انسداد انیمیا کے لیے سب سے زیادہ طاقتور حیاتین

امریکا کے "سائنس میگزین" میں ڈاکٹر جے جو پفنر، ڈاکٹر ایس۔ بی۔ بنکلی اور ڈاکٹر اے۔ ڈی۔ ایمٹ نے اعلان کیا ہے کہ انھوں نے حیاتین ب ۱۲ کو الگ کر کے اس کی قلمیں تیار کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اس کے متعلق دعوے کیا ہے کہ یہ تازہ کلیجی سے پانچ لاکھ گنا زیادہ موثر اور طاقتور ہے۔ یہ حیاتین کمئ خون (انیمیا) کے مرض کے لیے اکسیر مانا گیا ہے اور چوں کہ اس سے تازہ خون کی پیدائش ہوتی ہے، اس لیے دوسرے امراض سے شفا پانے والے مریضوں کو جلد تن درست و توانا کر دیتا ہے۔ یہ حیاتین اس پیچیدہ مجموعہ کا ایک فرد ہے جس کو حیاتین ب کہتے ہیں، اور اس لفظ میں ۱۲ اس لیے بڑھا دیا گیا تھا کہ اس کا تجربہ ہزاروں مرغی کے بچوں (چکنس) پر کیا گیا تھا۔ پروفیسر اے۔ جی۔ ہوگن اور ڈاکٹر پی۔ ایل۔ اوڈل نے جو مسوری یونیورسٹی میں کام کرتے ہیں، کلیجی کا ایک "تین سو گنا طاقتور جوہر" نکالا تھا جو مرض انیمیا کے لیے بہت مفید ثابت ہوا تھا۔ اسی بنیاد پر تحقیقات کا سلسلہ جب آگے بڑھایا گیا تو حیاتین مذکور خالص شکل میں جدا کر لیا گیا۔

ملیریا کو روکنے والا حیاتین

ہندستانی فوج میں ملیریا کے انسداد اور روک تھام کے

بیئے بعض ایسے تجربات جو مرغی کے بچوں اور بطوں پر کیے گئے ہیں بہت مفید ثابت ہوں گے۔ ولایات متحدہ امریکا کے مشہور "راک فیلر انسٹی ٹیوٹ" کے شعبۂ تحقیقات طبی میں یہ دریافت کیا گیا ہے کہ قدرت کے سب سے زیادہ طاقتور حیاتین "بیوٹن" کی انسانی جسم میں کمی کے باعث ملیریا کا حملہ زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔ اس دریافت سے پہلے یہ بات معلوم ہوئی کہ بعض اشخاص کیوں ملیریا سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں اور بعض کیوں اس کی گرفت میں نہیں آتے۔ اب یہ تحقیقات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ یہ مخصوص حیاتین اس مخصوص بیماری میں مدافعت کی بہترین خدمت انجام دیتا ہے۔ ان دنوں جب کہ کونین کی اور ملیریائی مچھروں کو ہلاک کرنے والے تیل کی کمی محسوس کی جا رہی ہے، یہ دریافت فوجوں کو ملیریا سے محفوظ رکھنے میں بہت مفید ثابت ہوں گی۔ ماہرین کہتے ہیں کہ انڈے کی زردی کلیجی اور دودھ میں "بیوٹن" زیادہ مقداروں میں پایا جاتا ہے۔

توام بچوں کی پیدائش کے متعلق
حیرت انگیز انکشافات

کچھ عرصہ ہوا یورپ میں ایک شہری کے گھر بہ یک وقت پانچ بچے پیدا ہوئے جو چار دن تک زندہ رہے۔ اس لیے خیال کیا جاتا تھا کہ یہ ایک معجزہ ہے۔ لیکن مزید تحقیقات اور تجسس سے معلوم ہوا ہے کہ بہ یک وقت ایک سے زیادہ بچوں کی پیدائش اس قدر شاذ و نادر نہیں ہے جتنی تصور کی جاتی ہے۔ ایک آدمی کہتا ہے کہ اس کے گاؤں میں ہر سات سال کے بعد کسی نہ کسی گھر میں بہ یک وقت پانچ بچے پیدا ہوتے ہیں۔

سنہ ۱۶۹۴ء سے لے کر آج تک کی میڈیکل تاریخ میں بہ یک وقت پانچ بچوں کی پیدائش کے تیس واقعے قلم بند ہو چکے ہیں۔ چھ بچوں کی بہ یک وقت پیدائش کے پانچ واقعے اس وقت تک معلوم ہو سکے ہیں اور ایک ہی وقت میں سات بچوں کا پیدا ہونا صرف ایک بار وقوع پذیر ہوا ہے۔

ہمیان کے ایک قصبہ ہا بنڈ پائر میں ایک پرانے مکان میں ایک شجرۂ نسب موجود ہے جس میں درج ہے کہ ۳ جنوری سنہ ۱۶۰۰ء کو تین بجے بعد از نصف شب ایک شخص کے ہاں سات بچے بہ یک وقت پیدا ہوئے۔

"برٹش میڈیکل جرنل" کے بیان کے مطابق رنگ دار قوموں میں توام بچے زیادہ پیدا ہوتے ہیں بہ نسبت گوری اقوام کے۔ اور زرد رنگ قوموں میں جڑواں بچے خاص طور پر کم پیدا ہوتے ہیں۔ سفید فام قوموں میں سے روس اس سلسلہ میں سب سے فائق ہے وہاں ہر تینتالیس بچوں کی تولید کے بعد ایک پیدائش جڑواں بچوں کی ہوتی ہے مگر کولمبیا کے لوگ اس سے محفوظ ہیں۔ وہاں ہر ڈھائی سو بچوں کی پیدائش کے بعد ایک پیدائش توام بچوں کی ہوتی ہے اور تین بچے بہ یک وقت پیدا ہونے کے امکانات ۷۹۲۸ میں سے صرف ایک، اسی طرح چار بچے یکساتھ پیدا ہونے کے واقعات ۷۰۰۰۰ ہزار بچوں میں سے ایک، پانچ بچے اکٹھے پیدا ہونے کے امکانات ۷۰۰۰۰۰ میں تک ایک ہیں۔

اعداد و شمار سے ثابت ہوا ہے کہ توام بچوں کی پیدائش عموماً وراثتی رجحان کا نتیجہ ہے۔ عموماً توام بچوں کے والدین کے خاندانوں میں ایک سے زائد بچے بیک وقت پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ توام بچوں کی پیدائش کے بارہ سو واقعات میں ۸۴ عورتوں کے دو دو دفعہ توام بچے پیدا ہوئے۔ تین عورتوں نے تین بار توام بچوں کو جنم دیا اور ایک نے چار دفعہ۔ ہانگ کانگ میں ایک عورت رہتی ہے جسے ۴۲ بچوں کی ماں ہونے کا فخر حاصل ہے۔ حالاں کہ اس کی اپنی عمر صرف ۵۴ سال ہے۔ ایک جرمن مشنری کی رپورٹ کے مطابق اس نے آٹھ مرتبہ توام بچوں کو جنم دیا۔ ۴۵ دفعہ ۳-۳ بچے ہوا ایک دفعہ بیک وقت سات بچے پیدا کیے۔

فرنقہ (بویریا) کے نزدیک ایک عورت نے جو سنہ ۱۶۷۸ء میں ۵۶ سال کی تھی ۶۹ بچوں کو جنم دیا۔ اس نے سولہ دفعہ توام بچوں کو پیدا کیا تھا اور ان میں اکثر مرتبہ بیک وقت تین تین بچے پیدا کرتی رہی۔

اولڈہم کے دو بھائیوں سیم اور ولیم ملر نے ایک ہی دن ایک شخص کی دو لڑکیوں سے شادی کی۔ ساری عمر ایک ہی کام کرتے رہے۔ ان دونوں کی موت ایک گھنٹہ کے اندر ہوئی اور دونوں ایک ہی وقت دفن ہوئے۔

دنیا میں سب سے بوڑھی توام بہنیں جو اس وقت زندہ ہیں وہ مسز برتھا بیڈل فیلڈ اور مسز ایما کراس ہیں جو فلیڈلفیا میں رہتی ہیں۔ انھوں نے حال ہی میں اپنی اکانویں سالگرہ منائی ہے۔ ان دونوں بہنوں نے سلطنت جمہوریہ امریکا کے بائیس پریذیڈنٹوں کا زمانہ دیکھا ہے۔ دونوں کی شادی سنہ ۱۸۷۰ء میں ہوئی تھی۔ دونوں کے ہاں ایک ایک بچہ پیدا ہوا دونوں کے خاوند سنہ ۱۸۸۰ء میں مر گئے اور دونوں میں سے کسی نے بھی اس کے بعد شادی نہ کی۔

یہ بھی تحقیق ہو چکا ہے کہ ایک سو توام بچوں میں سے صرف تین کی شکل و صورت ایک دوسرے سے ملتی ہے اور بعض دفعہ توام بچوں کی صورتیں اتنی ملتی جلتی ہیں کہ والدین بھی ان کی شناخت نہیں کر سکتے۔

یہ بھی قدرت کا ایک کرشمہ ہے کہ توام بچوں کو جب کوئی بیماری ہوتی ہے بیک وقت ہوتی ہے۔ چاہے وہ کتنے بڑے کیوں نہ ہوں اور ایک دوسرے سے کتنے ہی فاصلے پر نہ رہتے ہوں۔ سر فرانسس گالٹن نے تیئیس تیئیس سال کی عمر کے دو توام بھائیوں کا حال لکھا ہے کہ ان دونوں کو بیک وقت دانتوں کے درد کی تکلیف ہوئی۔ دونوں کے ایک ہی دانت میں درد ہوا اور دونوں کے اس دانت کے نکال دینے پر ہی انھیں آرام ہوا۔ اس ڈاکٹر کا بیان ہے کہ ان میں سے ایک شخص لندن میں اسہال کی بیماری سے بیمار ہوا۔ اس کا جڑواں بھائی جو اس سے صدہا میل کے فاصلے پر رہتا تھا اُسے بھی چوبیس گھنٹوں کے اندر اندر یہی بیماری ہو گئی۔ دو اور جڑواں بھائیوں کی نسبت معلوم ہوا کہ اگرچہ وہ ایک دوسرے سے کئی سو میل کے فاصلے پر رہتے تھے ایک ہی وقت میں وجع المفاصل کا دورہ ہوا۔ انھیں خط و کتابت کرنے سے پہلے ہی معلوم ہو جاتا تھا کہ میرا بھائی بھی بیمار ہو گیا ہے۔

ڈاکٹر گالٹن موصوف نے ایک اور عجیب بات بھی معلوم کی ہے۔ انھوں نے لکھا ہے کہ توام بچوں کو نہ صرف بیک وقت ایک ہی قسم کی تکلیف ہوتی ہے بلکہ دونوں میں بیک وقت ایک ہی قسم کے خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ ان کے خیالات میں مطابقت رہتی ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے ایک مثال بھی دی ہے وہ لکھتے ہیں کہ ایک دفعہ دو توام بھائیوں میں سے ایک سکاٹ لینڈ کا سفر کر رہا تھا۔ اس نے شراب پینے کے گلاس دیکھے جو اسے بہت پسند آئے۔ چنانچہ اس نے دو گلاس خرید لیے۔ دل میں کہا کہ دوسرا گلاس بھائی کو دوں گا۔ دوسرا بھائی اس وقت انگلستان میں سفر کر رہا تھا۔ اس کے دل میں بھی یہی خیال پیدا ہوا اور وہ بھی اسی قسم کے دو گلاس خرید لایا اور جب دونوں بھائی ملے اور اپنا اپنا تحفہ پیش کیا تو حیران رہ گئے۔

توام بچوں کے علاوہ ایک ہی وقت میں مختلف گھروں کے بچوں میں بھی عادات و خیالات وغیرہ میں بہت تطابق پایا جاتا ہے۔

چنانچہ ویسٹ فیلڈ میں دو لڑکیاں مس پالن ٹیلر اور مس پالن ای ٹیلر ایک ہی اسکول میں پڑھتی ہیں۔ وہ دونوں صرف ایک گھنٹہ کے وقفے سے پیدا ہوئی تھیں۔ دونوں کے بال سرخ ہیں دونوں ایک ہی قسم کی خوراک کھاتی ہیں۔ دونوں ایک ہی قسم کے کھیلوں کو پسند کرتی ہیں۔ دونوں پیانو خوب بجاتی ہیں۔ گو دونوں ایک دوسرے کے لیے غیر ہیں۔ ان میں باہم کوئی رشتہ نہیں۔ مگر ان کے خیالات اور خواہشات میں بہت کچھ مطابقت ہے۔

اسی طرح نیو راچل امریکا میں سترہ سترہ سال کی دو لڑکیاں رہتی ہیں۔ دونوں ایک ہی روز پیدا ہوئی تھیں۔ دونوں میں باہم کوئی رشتہ نہیں۔ لیکن دونوں کا قد یکساں ہے۔ وزن برابر ہے اور دونوں ایک ہی قسم کے کھیلوں کو پسند کرتی ہیں۔ دونوں ایک ہی دن اسکول میں داخل ہوئیں۔ دونوں کی لیاقت ایک جیسی ہے اور امتحان کے وقت دونوں کے نتائج یکساں نکلتے ہیں۔ ابھی تک سائنس داں اس بارے میں کوئی توجیہ نہیں کر سکے۔

بھوک لگنے کا سبب

یہ امر کسی تشریح کا محتاج نہیں کہ انسان جب کوئی کام کرتا ہے تو اس کی کچھ نہ کچھ طاقت خرچ ہو کر جسم میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کمی کی تلافی کرنے اور حرارت غریزی کو قائم رکھنے کے لیے غذا کھائی جاتی ہے۔ یہ غذا مقررہ اوقات پر کھاتے ہیں اور اس وقت غذا کی طلب اور خواہش پیدا ہوتی ہے اسے ہم بھوک سے تعبیر کرتے ہیں۔ بھوک کا احساس تمام حیوانوں کی ایک عام نمایاں اور مشترکہ خصوصیت ہے۔ آدمی کی ساری زندگی میں یہ احساس اس کے کاروبار پر اثر انداز ہوتا رہتا ہے۔ اس امر کے متعلق کہ کیا دوسرے جاندار بھی انسان کی طرح بھوک محسوس کرتے ہیں علماء کی آراء میں بہت اختلاف ہے۔ لیکن اس بارے میں سب کا اتفاق رائے ہے کہ زندگی پر مسلط تاثرات میں سے بھوک سب سے اہم ہے اور اس سے کوئی ذی روح مستثنیٰ نہیں۔

حالانکہ بھوک کا شعور عام ہے، لیکن اس وقت تک بھوک کی صحیح صحیح حقیقت دریافت نہیں ہو سکی۔ بلکہ اس کی جزوی تفصیلات بھی بیان نہیں کی گئیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ پیٹ خالی ہو جانے کا نام بھوک ہے۔ یہ صداقت پر مبنی نہیں۔ بے شک سچی اشتہا کے وقت معدہ غذا سے خالی ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھوک کے احساس کا موجب نہیں۔ بیماری وغیرہ کی حالت میں معدہ مسلسل غذا سے خالی رہتا ہے، لیکن بھوک محسوس نہیں ہوتی۔ حالانکہ بھوک کی خصوصیت یہ ہے کہ معدہ غذا سے خالی ہو یا نہ ہو، مقررہ اوقات پر خاص

وقفوں کے بعد دورے کی طرح معلوم ہوتی رہتی ہے۔ اکثر بھوک کے ساتھ کمزوری، سستی، درد سر، تشنج، متلی اور بے ہوشی کا بھی حملہ ہوتا ہے۔ البتہ تن درست اور قوی اعصاب والے آدمی ان علامات سے بچے رہتے ہیں۔ یہ ہر کس و ناکس جانتا ہے کہ جب بھوک لگتی ہے تو کھانا مانگا جاتا ہے۔ کیونکہ ہمیں علم ہے کہ یہ ہمیں گرسنگی کی اذیت سے نجات دے گا۔ لیکن سوال یہ ہے کہ ہمیں کیسے معلوم ہو کہ اب کھانا طلب کرنا مناسب ہے۔ نومولود بچہ بھوک کے احساس کے وقت کھانے کی تاثیر سے نابلد ہوتا ہے کیوں کہ غذا اس وقت سے پہلے اس کے معدے میں داخل ہی نہیں ہوئی پھر اس کو طلب غذا کے لیے کس نے ابھارا۔ غالبًا جواب دیا جائے گا کہ اس کو موروثی احساس نے ابھارا ہے یا یوں کہا جائے گا کہ اسے فطرت کا وہ جذبہ ابھارتا ہے جو اس میں ولادت کے وقت موجود ہوتا ہے اور جو اسے آگاہ کرتا ہے کہ کھانا اس اذیت سے نجات دلا دے گا۔ یہ جوابات پوری تسلی نہیں کر سکتے۔ اور ماننا پڑتا ہے کہ ابھی تک بھوک لگنے کا صحیح اور اطمینان بخش سبب دریافت نہیں ہو سکا۔ اس وقت تک جو کچھ معلوم ہو سکا ہے اس کا ماحصل یہ ہے کہ بھوک کی علت ایک خاص احساس ہے۔ جو اعصاب حسیہ کے اطراف خصوصًا معدے کے بالائی حصوں اور چھوٹی آنتوں کے نچلے حصوں میں محسوس ہوتا ہے، مگر بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بھوک کا احساس مدماغ میں بھوک کے مرکز سے شروع ہوتا ہے۔ جسے خون اور عروق دماغیہ میں غذا کی قلت متحرک کر دیتی ہے۔ یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ غالبًا معدے کے پورے طور پر طعام سے خالی ہونے سے کچھ دیر پہلے اور خون اور عروق دماغیہ میں غذا کی کمی سے بہت دیر پہلے بھوک لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ یہ بھی تجربوں سے واضح ہوا ہے کہ بھوک کی تکلیف کے ساتھ اسی حالت میں ایک قسم کی شدید اینٹھن پیدا ہو جاتی ہے جس کا آغاز معدہ سے غذا کے اخراج کی ابتدا ہونے سے ہوتا ہے اور جب تک معدے میں نئی غذا داخل نہ ہو جائے یا کسی غیر معمولی طریقہ مثلاً کسی فوری جذبے کے طاری ہونے یا کسی دوا سے معدے کی حالت متغیر ہو جانے وغیرہ سے اس کا تدارک نہ ہو جائے اس اینٹھن سے نجات نہیں ملتی۔

اس اینٹھن کا دورہ ایک معمولی انسان پر ہر آدھ گھنٹے یا پون گھنٹے کے بعد صرف آدھے منٹ کے لیے پڑتا ہے۔ معدے میں حس و حرکت کے کئی اعصاب ہوتے ہیں جن کی شاخیں مرکزی نظام حسی سے پھوٹتی ہیں۔ مرکزی نظام کے ساتھ عصبی اتصال کے قطعی انقطاع کے بعد بھی یہ اینٹھن باقی رہتی ہے اور آدمی برابر حالت میں بھوک کا احساس کرتا رہتا ہے۔ بھوک کی اینٹھن کے دورے بیداری کی نسبت نیند کی حالت میں زیادہ شدت اور تسلسل کے ساتھ پڑتے ہیں۔ شدید جذبات خوف، غصہ، خوشی اور شادمانی سے یہ دورے رک جاتے ہیں۔ دماغی کیفیتیں مثلاً غور و فکر، انہماک دماغی بھوک کے دوروں کی مدت پر کوئی اثر نہیں ڈالتے۔ عوام کا یہ یقین کہ کھانے کا دیکھنا اور اس کی خوشبو سونگھنا بھوک بڑھانے کا موجب ہے، محنت سے بھوک بڑھتی ہے۔ ان باتوں کا اگر کوئی اثر ہوتا بھی ہے تو الٹا ہوتا ہے۔ امتحان سے معلوم ہوا ہے کہ خون کے کیمیائی عنصروں میں سے جو عنصر بھوک کے احساس اور بھوک کی اینٹھن پر اثر ڈالتا ہے وہ شکر ہے جب خون میں اس کی مقدار بہت گھٹ جاتی ہے تو بھوک زیادہ معلوم ہونے لگتی ہے۔ جب شکر یا اور کوئی میٹھی چیز کھائی جاتی ہے تو بھوک فورًا گھٹ جاتی ہے۔ بات یہ ہے کہ شکر فورًا خون میں مل کر کمی کو پورا کر دیتی ہے۔ ذیابیطس (شوگر کی بیماری) میں بھوک اس لیے بڑھ جاتی ہے کہ ان امراض میں شکر زیادہ خارج ہوتی ہے۔ بخاروں اور اکثر ہیجانات میں جو نظام عصبی پر اثر ڈالتے ہیں بھوک اڑ جاتی ہے۔ مقویات کے استعمال پر اصولاً بھوک میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی۔ قیاس ہے کہ غذا کے متعلق ہمارے گزشتہ تجربات کی یاد کا نام اشتہا ہے اور وہ ایک ایسا احساس ہے جو صاحب احساس کو ایک لذت یاد دلاتا ہے۔

یہ جو زبان زد عوام ہے کہ چند دن روزہ رکھنے کے بعد بھوک باقی نہیں رہتی صحت اور راستی سے مبرا ہے۔ واقعات اس کی تردید کرتے ہیں۔ جب انسان طویل روزہ رکھے تو وہ معدے کی اینٹھن سے پیدا ہونے والی بھوک کی تکلیف کو محسوس کرتا رہے گا۔ اس اینٹھن کا دورہ فاقہ کشی سے مرنے والوں پر دم نزع تک پڑتا رہتا ہے۔ بھوک کے متعلق یہ اجمالی بیان ہے جو اس وقت تک دیا جا سکا ہے۔ اس نظریے کو نظریہ محیطی (Peripheral) کہتے ہیں۔

پیاس اور تشنگی کا سبب

انسانی جسم میں اس کے وزن کا تین چوتھائی پانی ہے روزانہ تین پونڈ سے پانچ پونڈ تک پانی مختلف راستوں سے خارج ہوتا ہے۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لیے پانی کی ضرورت [illegible]

جذب بناتا ہے، ساتھ ہی جسم کے بہت سے فضلات پانی ہی کی بدولت خارج ہوتے ہیں۔ اس لیے تمام جانوروں کو پانی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ وہ غذا کی نسبت پانی کے زیادہ محتاج ہیں صرف تن درستی اور صحت کے قیام اور حصول آرام و آسایش کے لیے ہی نہیں بلکہ زندگی کے قیام و دوام کے لیے بھی پانی بے حد ضروری اور لازمی ہے۔ اوسط درجے کا تندرست آدمی بن کھائے ساٹھ دن تک زندہ رہ سکتا ہے بلکہ متعدد آدمی تین تین ماہ تک بغیر کھائے زندہ رہ سکتے ہیں۔ گو اس عرصہ میں ان کی قوت طبعی بتدریج کم ہوتی گئی۔ لیکن حالت اس قدر نازک نہیں ہوئی جس سے کسی طرح خطرے کا احتمال ہو لیکن اگر پانی میسر نہ آئے تو دو یا تین دن کے بعد حالت خراب ہو جاتی ہے۔ حرارت بڑھ جاتی ہے اور ایک ہفتہ یا زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ ہفتے کے بعد ان کی شمع حیات گل ہو جاتی ہے۔ چوں کہ انسان کے جسم سے بہت سا پانی جلد کے مساموں کے راستے پسینہ بن کر اور سانس کی راہ بخارات بن کر خارج ہوتا ہے اور یہ اخراج ہوا کے درجہ حرارت اور درجۂ رطوبت کی کمی و بیشی سے گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ ساتھ ہی گردوں کو خشک غذاؤں کے فضلات خارج کرنے کے لیے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے اگر موسم بہت گرم نہ ہو اور جانور ثقیل اور خشک غذاؤں کے استعمال سے پرہیز کریں تو وہ بن پانی بھی زندہ رہ سکتے ہیں۔ مگر یہ عرصہ طویل نہیں ہو سکتا صرف چند دنوں ہی کی بیشی ہوگی۔ پیاس کا سب سے پہلا اور سب سے زیادہ نمایاں اثر یہ ہوتا ہے کہ منہ اور حلق میں خشکی اور سوزش محسوس ہونے لگتی ہے۔ پیاس بڑھتے ہی سارے بدن میں بے قراری اور گھبراہٹ اور غیر معمولی ہیجان کی کیفیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پیاس کے بجھانے کی خاطر پانی پینے یا کسی اور عمل سے معدہ یا موٹی آنت میں یا پچکاری کے ذریعے سے براہ راست خون میں پانی پہنچایا جا سکتا ہے۔ ہونٹوں کو پانی سے تر کرنے سے عارضی طور پر پیاس کا احساس کم کیا جا سکتا ہے۔ پیاس کی اصلیت اور اس کے اسباب بھوک کی نسبت زیادہ واضح ہو چکے ہیں۔ علما نے پیاس کے علل و اسباب کے بارے میں تین نظریے قائم کیے ہیں۔ سب کا اس امر پر اتفاق ہے کہ جب زیادہ عرصہ گزرتا ہے اور جسم میں نیا پانی نہیں پہنچتا تو خون میں خشکی اور گاڑھا پن پیدا ہو جاتا ہے اور جب وہ کثیف اور گاڑھا ہو جاتا ہے تو اس سے خواص بدل کر اس میں شوریت اور نمکینی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس وقت وہ خلایائے حسیہ سے پانی کھینچتا ہے اس سے ان کی خاصیتیں تبدیل ہو جاتی ہیں اور سارے جسم کے نظام میں خلل انداز ہوتی ہیں۔ لعاب دہن، پسینہ، پیشاب، رطوبت معدی، آنسو سب میں کمی نمودار ہو جاتی ہے۔ اس وقت جسم پانی کا مطالبہ کرتا اور جسمانی مائیت کی حفاظت کی تلقین کرتا ہے۔

بیان کیا جا چکا ہے کہ پیاس کے متعلق تین نظریے قائم کیے گئے ہیں۔ اب ان کی تفصیل بھی سنیے۔ ان میں پہلا نظریہ یہ ہے کہ جب لعاب دہن میں کمی آ جاتی ہے اور خشکی رونما ہوتی ہے تو منہ اور حلق کے اعصاب حسیہ میں ہیجان ظاہر ہوتا ہے اور جاندار پیاس محسوس کرتا ہے۔ دوسرا نظریہ یہ ہے کہ خون کا گاڑھا پن دماغ کے ایک مرکز کو ہیجان میں لاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی بہت سے اعصاب حسیہ میں بھی ہیجان پیدا ہو جاتا ہے اور پیاس رونما ہوتی ہے۔ اس نظریہ پر اعتقاد رکھنے والے منہ اور حلق میں پیاس کے شدید احساس کے خاص طور پر واقع ہونے کا کوئی سبب بیان نہیں کر سکے۔ تیسرا نظریہ یہ ہے کہ پیاس کا باعث اعضائے ہضم میں ایک تشنج ہے جو خون کے گاڑھا ہو جانے سے ظہور پذیر ہوتا ہے۔

یہ سب باتیں درست ہوں گی۔ لیکن یہ عیاں ہے کہ اصل میں صرف پہلا نظریہ ہی قابل ترجیح اور لائق قبول ہے کیوں کہ دیکھا گیا ہے کہ جو دوائیں تھوک کو خشک کر دیتی ہیں مثلاً اٹروپین، وہ پیاس بھی پیدا کرتی ہیں۔ حالاں کہ ان سے خون میں کوئی کثافت اور گاڑھا پن نمودار نہیں ہوتا۔ اسی طرح منہ میں چاندی کا ٹکڑا رکھنے سے لعاب دہن بڑھ جاتا ہے اور منہ کی خشکی گھٹ کر پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ حالاں کہ یہ ٹکڑا خون کی کثافت پر کوئی اثر نہیں ڈالتا۔ طویل تقریر کرنے، خوف و ہراس چھا جانے پر بھی منہ خشک ہو جاتا ہے اور پیاس محسوس ہونے لگتی ہے حالاں کہ یہ دونوں فعل خون کی رقت یا کثافت پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔ البتہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ اٹروپین کھانے، طویل تقریر کرنے اور خوف و ہراس کی حالت میں منہ میں عارضی خشکی ہوتی ہے اور اس کی پیاس حقیقی نہیں ہوتی۔ نیز نمکین غذا کھانے کے بعد پیاس کی جو خواہش پیدا ہوتی ہے وہ لعاب دہن کم ہونے، منہ اور حلق خشک ہونے سے بہت پہلے معلوم ہونے لگتی ہے۔ اغلب قیاس یہ ہے کہ پیاس کی شدت کے بعد حرارت کی زیادتی کا موجب یہ ہے کہ پسینہ نکلنا بند ہو جاتا ہے اور پسینے کی بندش سے جسمانی حرارت میں تخفیف

(باقی ص ۳۳ پر)

افسانہ

صحت یابی کی مسرت

از جناب حکیم محمد احسن صاحب بہالی، کراچی

نوجوان رشید کسی دولت مند گھرانے میں پیدا نہیں ہوا تھا۔ لیکن اس کی زندگی کے ابتدائی ایام متوسط درجہ کی خوش حالی میں گزرے تھے۔ اس کے والد ایک اچھے سرکاری عہدے پر ملازم تھے اور کھاتے پیتے آدمی تھے۔ مگر جس طرح ہر روز روشن کے بعد تاریک رات آتی ہے، قدرت کو منظور نہ تھا کہ رشید کی زندگی کا راستہ ہموار رہے اور سچ پوچھیے تو ایک حال میں کس کی گزرتی ہے۔ رشید کی عمر ابھی ... سال کی ہوئی تھی کہ شفیق باپ کا سایہ سر سے اٹھ گیا، اور بھرے گھر پر مصیبتیں نازل ہو گئیں۔ رشید ایک ہمت ور نوجوان تھا اس نے اس بار کو برداشت کرنے کی پوری کوشش کی، اور چوں کہ اس کی تعلیم کافی حد تک پہنچ چکی تھی، اس نے روزی حاصل کرنے کے معقول ذرائع پیدا کر لیے۔ رفتہ رفتہ اس کی تقدیر پھر سے چمکنے لگی۔ اس کی زندگی آرام سے گزرنے لگی۔ اسی اثنا میں اس کی شادی بھی اس کی پسند کے مطابق ایک خوش سلیقہ، خوبصورت اور وفا شعار لڑکی سے کر دی گئی۔ اس کی بیوی مسعودہ بھی کسی قدر تعلیم یافتہ تھی۔ شہر کے زنانہ اسکول میں اس نے میٹرک تک پڑھ لیا تھا اور اپنی فطری ذہانت کے باعث مزید علمی استعداد بھی مطالعے کے ذریعے سے حاصل کر لی تھی۔ مسعودہ کے نیک اوصاف میں سب سے بڑی خوبی یہ تھی کہ "چراغ خانہ" بنی رہنے کے بجائے وہ "شمع انجمن" بننا پسند نہیں کرتی تھی۔ اس کا شوہر اس کی تمام توجہات کا مرکز تھا، اور اسی کی خوشی اور غم میں شرکت اس کی زندگی کا پہلا اور آخری مقصد تھا۔ اس نے اپنی سلیقہ شعاری سے ایک متوسط گھر کو گلزار بنا دیا تھا اور اس کا دلنواز تبسم ہمیشہ رشید کے لیے جنت نگاہ بنا رہتا تھا۔

اسی طرح رشید اور مسعودہ کی پُرمسرت زندگی کا ایک سال گزرا مگر رشید کو غالباً زیادہ نشیب و فراز دیکھنے کے لیے قدرت نے اس دنیا میں بھیجا تھا۔ اس کی زندگی کی منزلیں دشوار گزار تھیں اور خانگی مسرتوں کے باوجود اس کی مصیبتوں کا سلسلہ ختم نہیں ہوا تھا۔ اس کی قسمت نے پھر ایک مرتبہ پلٹا کھایا اور رشید اپنی زندگی کے پربہار دنوں میں دق و سل کے موذی مرض میں مبتلا ہو گیا۔ وہ جانتا تھا اور اس کی چہیتی بیوی بھی جانتی تھی کہ یہ بیماری خطرناک اور اکثر حالتوں میں جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔ اس نے ہندوستان جیسے افلاس زدہ ملک کو اپنی تباہ کاریوں کا مرکز بنا لیا ہے۔ رشید کے بیمار پڑ جانے کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس کو اپنی ذات سے زیادہ مسعودہ کی فکر لاحق ہو گئی — اور مسعودہ اپنے مستقبل سے قطعاً بے پروا ہو کر رشید کے غم میں مبتلا رہنے لگی۔ سچی محبت حقیقت میں اسی جذبہ ایثار کا دوسرا نام ہے، جو محبوب کی ہستی کو اپنے وجود سے پیارا بنا دیتا ہے۔ طبی معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ رشید کا مرض ابھی ابتدائی منزلوں میں ہے۔ کچھ دنوں تک علاج ہوتا رہا مگر کوئی خاص افاقہ رونما نہیں ہوا۔ آخر اسے تبدیلی آب و ہوا کا مشورہ دیا گیا اور یہ فیصلہ ہوا کہ رشید کو پٹنہ سے رانچی بھیج دیا جائے جو صوبہ بہار کا بہترین صحت افزا مقام ہے۔ اس کے لیے رانچی کے مضافات میں ایک دل کش پہاڑی مقام منتخب کیا گیا۔ لیکن مسعودہ اس پر کسی طرح راضی نہ ہوئی کہ رشید کو تنہا بھیجا جائے۔ بیماری میں محبت سے بڑھ کر مریض کے لیے کوئی "نرس" یا تیماردار نہیں ہو سکتا۔ وہ جانتی تھی کہ اس سے بہتر کوئی شخص بھی رشید کی خدمت اور دلجوئی نہیں کر سکے گا، چنانچہ اس نے بھی رشید کے ساتھ جانے پر اصرار کیا اور یہ مبتلائے غم جوڑا ایک پرانے خیر خواہ ملازم کے ساتھ رانچی کو روانہ ہوا۔

۲

رانچی میں جس طبیب نے رشید کا چارج لیا۔ ان کا نام ڈاکٹر ناظم تھا۔ ڈاکٹر ناظم دق و سل کے علاج میں ماہر تھے اور دق و سل کے مخصوص اسپتالوں میں کام کر کے انھوں نے کافی تجربہ حاصل کر لیا تھا۔ رشید کے پہنچتے ہی اس کے علاج کا ایک پروگرام بنا لیا۔ ڈاکٹر ناظم نے کیلسیم اور مختلف حیاتینوں پر مشتمل مختلف غذاؤں کی ایک فہرست مرتب کی۔ رشید کے کھانے پینے، آرام اور ورزش کے اوقات معین کیے گئے۔ اور مریض کو ہدایت کی گئی کہ وہ سختی سے ان پر کاربند رہے۔ رشید اور ... کی ... ڈاکٹر ...

توجہات پر بیحد ممنون تھے اور ڈاکٹر ناظم کے حسن سلوک اور برادرانہ خلوص و اخلاق کا نتیجہ یہ ہوا کہ مسعودہ نے رشید کی مرضی کے مطابق ڈاکٹر ناظم سے پردہ کرنا چھوڑ دیا اور وہ اسی گھرانے کے ایک فرد سمجھے جانے لگے۔ رشید کے ایسے ہی مہربانوں میں ایک دولتمند شخص مسٹر جمیل تھے جو رشید کے پڑوسی تھے۔ وہ سیر و تفریح کے خیال سے کچھ دنوں سے رانچی کے اسی پر فضا مضافات میں قیام پذیر تھے۔ اس مقام کا نام مورابادی ہے جہاں پہاڑوں اور سبزہ زاروں کا ایک روح افزا سلسلہ دور تک چلا گیا ہے۔ مسٹر جمیل جو ایک ادھیڑ عمر کے آدمی تھے، مورابادی میں اپنی بیوی اور لڑکی کے ساتھ مقیم تھے۔ لڑکی کا نام پروین تھا اس کی عمر تقریباً سولہ سال تھی وہ بہت چلبلی طبیعت رکھتی تھی۔ بہت ذہین اور تیز فہم تھی اور نئی ملاقاتوں کو بہت جلد ایک گہرے رشتہ میں مبدل کر لینے کی عادی تھی۔ مسٹر جمیل، مسز جمیل اور پروین یہ تینوں ہستیاں ایسی تھیں جو رشید اور مسعودہ کے لیے ایک نعمت غیر مترقبہ ثابت ہوئیں۔ پروین نے پہلی ہی ملاقات میں رشید سے بھائی کا اور مسعودہ سے بھاوج کا رشتہ لگا لیا۔ مسٹر جمیل کا حال یہ تھا کہ اگر ان کے سامنے چائے اور سگرٹوں کا سلسلہ جاری رکھا جاتا تو وہ ہنسنے اور بولنے سے کبھی نہ تھکتے تھے اور مسز جمیل کی گلفشانیاں بھی دن کی دلچسپیوں میں اضافہ کرتی رہتی تھیں۔

اس سوسائٹی میں پروین کی حیثیت وہی تھی جو چمن میں گلاب کے ایک شگفتہ پھول کی ہوتی ہے۔ اس کے دلکش چہرے پر تبسم کھیلتا رہتا تھا۔ اس کی شوخی اور متانت کا ایک دلچسپ امتزاج لوگوں کو بہت جلد موہ لیتا تھا۔ وہ فطرتاً خوش اخلاق اور خدمت گزار بھی تھی۔ رفتہ رفتہ وہ رشید کی تیمارداری میں زیادہ دلچسپی لینے لگی۔ وہ اس کام میں مسعودہ کا ہاتھ بٹانے کو ہمہ دم تیار رہتی۔ کبھی دوا پلا دیتی کبھی مریض کی غذا کی تیاری میں مسعودہ کی مدد کرتی، کبھی رشید کی کتابوں اور اخبارات وغیرہ کو سلیقہ سے رکھ دیتی کبھی گھڑی میں کوک بھرنے لگتی۔ کبھی پائیں باغ سے تازہ پھولوں کا گلدستہ بنا کر رشید کی دلبستگی کے لیے گلدان میں رکھ دیتی۔ اپنے گھر کی مصروفیتوں سے جب اسے فرصت ہوتی وہ اپنا پورا وقت رشید اور مسعودہ ہی کے پاس گزارتی۔ یہاں تک کہ سہ پہر کو جب ڈاکٹر ناظم اور اس کے والدین اور رشید اور مسعودہ کے مل بیٹھنے کا وقت ہوتا تو سب کے لیے کرسیاں اور میز اپنی ہی نگرانی میں سبزہ زار پر قرینے سے رکھواتی وہ ایک معصوم کنول کی طرح مسرتوں کے تالاب پر تیرتی رہتی، لیکن کبھی کبھی رشید کی بیماری کا خیال اس کو بھی مبتلائے غم کر دیتا اور فوراً دل میں ایک عجیب قسم کا فکر و تردد محسوس کرنے لگتی۔

اسی طرح روزانہ سہ پہر کو سب لوگ اکٹھے ہوتے، شام تک دلچسپ صحبت رہتی۔ جب پروین سبزہ زار پر ایک ہرن کی طرح اُچھلتی کودتی دکھائی دیتی اور اس کی زلفیں ہوا میں لہراتیں تو رشید ایسا محسوس کرتا جیسے وہ کوئی حسین خواب دیکھ رہا ہو۔ کچھ روز بعد ان ہی صحبتوں کے دوران میں ایک روز مسز جمیل نے سب لوگوں کو سینما کی دعوت دیتے ہوئے کہا "سن رہی ہوں کہ فلم شاردا کا یہ آخری ہفتہ ہے۔ میں رشید، مسعودہ اور ڈاکٹر ناظم کو دعوت دیتی ہوں کہ ہم سب کے سب یہ فلم دیکھنے چلیں۔ ظاہر ہے کہ رشید کی شرکت ڈاکٹر ناظم کی اجازت ہی سے ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب آپ کی کیا رائے ہے؟"

ڈاکٹر ناظم کے جواب دینے سے پہلے ہی مسعودہ نے بات کاٹ کر کہا، "میں اپنی پیاری بہن مسز جمیل کا شکریہ ادا کرتی ہوں لیکن میں اپنی طرف سے یہ تجویز پیش کرنا چاہتی ہوں کہ چند روز کے لیے اس ارادے کو ملتوی رکھا جائے۔ جہاں تک میری خواہش کا تعلق ہے میں وہ فلم دیکھنا زیادہ پسند کروں گی جو "جیون مرن" کے نام سے مشہور ہے اور جو شاردا کے بعد ہی شروع ہونے والا ہے۔ اس فلم کا تعلق دق وسل کے ایک مریض کی حالت سے ہے اور میں نے سنا ہے یہ بہت مفید اور کامیاب فلم ہے۔"

سب لوگوں نے مسعودہ کی تائید کی۔ ڈاکٹر ناظم نے کہا "رشید کو ابھی میں باہر جانے اور فلم دیکھنے کی اجازت نہیں دے سکتا۔ اس سے تھکن پیدا ہوگی۔ سینما گھر کی بند ہوا ابھی ان کے لیے مضرت رساں ثابت ہوگی۔ ممکن ہے بخار بڑھ جائے۔"

اس پر مسعودہ کچھ فکرمند سی ہو گئی، مگر رشید کے اصرار پر وہ مسز جمیل کے ساتھ فلم "جیون مرن" دیکھنے کے لیے رضامند ہو گئی اور بات طے پا گئی۔

۳

ایک ہفتہ بعد مسعودہ نے اپنا وعدہ پورا کیا۔ ڈاکٹر ناظم کو اس روز کوئی دوسرا کام تھا۔ مسٹر جمیل، مسز جمیل، پروین اور مسعودہ نے یہ فلم بڑے شوق سے دیکھا اور جب مسعودہ رات کے نو بجے اپنی قیام گاہ پر واپس آئی تو اسے ایسا معلوم ہوا کہ اس کی زندگی کا سب سے بڑا مسئلہ اس فلم نے حل کر دیا ہے۔

رشید نے پوچھا: "کہو یہ فلم تمھیں پسند آیا؟ افسانہ کا پلاٹ کیسا تھا؟"

مسعودہ: "بہت اچھا۔ فلم شروع سے آخر تک دل چسپ تھا۔ موہن کا کردار بے حد قابلِ تعریف ہے۔ یہی نوجوان دق وسل میں مبتلا تھا وہ علاج کے لیے ایک سینے ٹوریم میں رکھا گیا، اور وہاں صرف یہی نہیں کہ وہ اچھا ہو گیا، بلکہ بہت سے تن درستوں سے بھی زیادہ تن درست ہو گیا۔ مجھے سینے ٹوریم کا طریقہ علاج بہت پسند آیا۔ موہن کی بیماری کی حالت اور صحت یابی کی مسرت قابلِ دید تھی۔ میں سوچ رہی ہوں کہ آخر ہم بھی یہی طریقہ کیوں نہ اختیار کریں۔ رانچی میں ہم کب تک پڑے رہیں گے۔ اور اس میں کوئی خاص افاقہ بھی نہیں ہے۔ میں فلم کے موہن کی طرح اپنے من موہن کو بھی بہت جلد تن درست و توانا دیکھنا چاہتی ہوں۔ اب مجھ میں انتظار کا یارا نہیں رہا ہے۔ میں جانتی ہوں کہ وہ حکیم مطلق تمھیں ضرور شفا بخشے گا۔ مگر اب میرے دل میں کچھ عجلت سی پیدا ہو گئی ہے کہ کیوں نہ وہ کام کیا جائے جس میں اس طرح جھولتے رہنے کے بجائے جلد تر صحت حاصل ہو جائے۔ میں اپنی کوششوں کو بار آور بنانا چاہتی ہوں۔ اپنا مقصد جلد حاصل کرنا چاہتی ہوں۔ اپنی مسرتوں اور شادکامیوں کو کھینچ کر قریب لانا چاہتی ہوں۔ کیوں اس بارے میں تمھاری کیا رائے ہے؟"

"میں اپنے متعلق کوئی رائے نہیں رکھتا۔ تم جانتی ہو کہ مجھے تمھاری جان عزیز ہے اس لیے اپنی جان بھی ہے۔ یہ تمھاری ہی امانت ہے۔ تم جس طرح چاہو اس کے متعلق فیصلہ کرو۔ میں تمھاری ہر بات پر رضا مند ہوں۔" رشید کے یہ الفاظ ختم نہیں ہوئے پائے تھے کہ اس کے دل پر ایک چوٹ سی لگی۔ پروین کی جدائی کے خیال سے اس نے ایک بےکلی سی محسوس کی۔ سچ پوچھیے تو رشید، مسعودہ اور پروین کے دل اس قدر مل گئے تھے کہ انھیں اب تک یہ گمان بھی نہ ہوا تھا کہ آخر ایک روز جدا ہونا ہے۔

مسعودہ نے روانگی کے انتظامات شروع کر دیے۔ فیصلہ یہ کیا گیا کہ رشید کو پہلے وطن یعنی پٹنہ لے جایا جائے اور چند روز قیام کے بعد کسی اچھے اور مشہور سینے ٹوریم میں داخل کرا دیا جائے۔ جس روز یہ اطلاع مسٹر جمیل، مسز جمیل اور پروین کو دی گئی، سب کے سب بے حد مغموم ہوئے۔ پروین کو رشید اور مسعودہ کی جدائی اس قدر شاق گزری کہ اس کی تمام چہلیں اور ہنسی مذاق ایک الم انگیز خاموشی سے بدل گئے۔ آخر کار رشید و مسعودہ کے رخصت ہونے کی گھڑی آ گئی۔ شام کا وقت تھا۔ آسمان پر تارے جھلملانے لگے تھے۔ پروین کی آنکھیں پرنم تھیں، مسعودہ کا ہاتھ اس کے گلے میں تھا۔ رشید خاموش تھا مگر اس کا دل دھڑک رہا تھا۔ جب رشید اور مسعودہ کو لے کر موٹر اسٹیشن کی طرف روانہ ہوا تو مسٹر جمیل، مسز جمیل اور ڈاکٹر ناظم نے دونوں کو بہت دعائیں دیں اور معصوم فرشتہ صفت پروین پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی۔ مگر زندگی اور صحت کے ان دو متلاشیوں کو روکنا کس کے بس کی بات تھی۔ کہنے والوں نے کہا ہے کہ جدائی کا نام صبر ہے۔ اس دنیا میں ایسے مواقع بہت آتے ہیں کہ محبت کرنے والی ہستیاں ایک دوسرے سے بچھڑ جاتی ہیں۔ اس وقت رشید کے دل میں یہی ایک خیال تھا کہ شاید قدرت نے اس کی زندگی کی راہ کے ایک موڑ پر چند روز کے لیے ایک فرشتہ صفت دیوی کو کھڑا کر دیا تھا، اور اب چوں کہ اس کی منزل اسے دوسری طرف لے جا رہی ہے اس لیے وہ پروین کو اب کبھی نہ دیکھے گا۔

۴

گھر واپس آنے پر رشید کے رشتہ داروں اور عزیزوں نے رشید کو دیکھ کر یہ رائے قائم کی کہ رانچی کی آب و ہوا نے اسے کسی قدر فائدہ پہنچایا ہے۔ رشید کے چہرے پر صحت مندی کے کچھ آثار دکھائی دیتے تھے۔ مگر حقیقت میں رشید کی اندرونی حالت اطمینان بخش نہ تھی۔ دق وسل کے مرض میں اتار چڑھاؤ اکثر ہوتا رہتا ہے اور کبھی کبھی یہ دیکھا جاتا ہے کہ ظاہری بہتری کے بعد مرض پھر تیزی سے عود کر آتا ہے۔ رشید کے پٹنہ پہنچتے ہی ایک اور اہم واقعہ پیش آیا۔ وہ یہ تھا کہ رشید کے سالے یعنی مسعودہ کے بھائی اختر انھی دنوں ڈاکٹری اور سرجری کی چند اعلیٰ ڈگریاں حاصل کر کے ولایت سے واپس آئے تھے۔ مسعودہ اور رشید کی شادی ان کی عدم موجودگی میں ہوئی تھی۔ لیکن انگلستان کے قیام کے دوران میں انھوں نے اپنے بہنوئی رشید سے خط و کتابت شروع کر دی تھی اور بہن سے مراسلات کا سلسلہ مستقل طور پر جاری رکھا تھا۔ ان ہی ذریعے سے انھیں رشید کی بیماری کا حال معلوم ہو چکا تھا۔ ڈاکٹر اختر ایک نوجوان "اپٹو ڈیٹ" نوجوان تھے۔ ان کی زندگی کافی حد تک مغربی سانچے میں ڈھل چکی تھی۔ جب انھوں نے پہلی مرتبہ آ کر رشید سے ملاقات کی تو رشید کی حالت دیکھ کر انھیں افسوس ہوا۔ ان دونوں کا رشتہ ایسا تھا کہ معمولی حالات میں یہ پہلی ملاقات بہت دل کش، پرمذاق اور پربہار ہوتی۔ لیکن رشید کو دیکھا تو ڈاکٹر اختر کی زندہ دلی جاتی رہی۔ بہن کی مصیبت ناک زندگی کی تصویر ان کی آنکھوں

کے سامنے تھی۔ اختر نے رشید کی حالت کا اچھی طرح معائنہ بھی کیا۔

اس ملاقات کے بعد ڈاکٹر اختر نے پہلا کام یہ کیا کہ رشید کے متعلق سل وق کے ماہرین سے مشورہ لے کر پھر اس کے علاج، غذا اور نشست و برخاست کا ایک اصولی پروگرام بنایا۔ سینی ٹوریم کا خیال اب تک مسعودہ کے دل میں جاگزین تھا مگر وہ کچھ بولتی نہ تھی۔ اختر کی فطرت یہ تھی کہ وہ اپنی طبی ہدایتوں میں سخت گیری سے کام لیتے تھے۔ وہ کسی طرح کی غلطی اور فروگزاشت کو برداشت نہیں کر سکتے تھے اور ذرا ذرا سی بات پر نہ صرف مسعودہ ہی بلکہ خود مریض سے بھی اُلجھنے لگتے تھے اور سخت باتیں کہہ جاتے تھے۔ اختر کی قابلیت میں کوئی شبہ نہ تھا۔ ان کی محبت و خلوص میں بھی کوئی شبہ نہ تھا۔ رشید اور مسعودہ جانتے تھے کہ بعض موقعوں پر ڈاکٹر اختر کی خفگی بھی ان کی محبت، ان کی خیرخواہی اور ان کی معالجاتی ذمہ داری ہی کا نتیجہ ہے۔ لیکن اس کو کیا کیجیے کہ مریض کے دل و دماغ پر اس کا اچھا اثر نہیں ہوتا تھا اور نہ اس کے مرض میں کوئی افاقہ ہو رہا تھا۔ اگرچہ بظاہر ایک ٹھیراؤ سا پیدا ہو گیا تھا، اور بیماری میں کوئی زیادتی بھی نہ ہوئی تھی۔ پھر بھی صحت یابی کی حقیقی منزل کا دور تک کوئی پتہ نہ تھا۔ اسی اثنا میں دفعتاً ایک روز رشید کی حالت تشویش ناک ہو گئی۔ بیماری نے یکایک غلبہ کیا اور وہی رشید جو اب تک اُٹھنے بیٹھنے سے معذور نہ تھا صاحب فراش ہو گیا۔ رشید کو معلوم ہوا کہ رانچی کے قیام میں جو عارضی افاقہ اسے ہوا تھا اس کی حیثیت چلتی پھرتی چھاؤں سے زیادہ نہ تھی۔ اب رانچی کے مناظر اور پردیس کی بھولی بھالی صورت اس کی آنکھوں میں پھرنے لگی۔ مسعودہ کے روح فرسا غم اور مایوسی کی حالت ناقابل بیان ہو گئی، لیکن اب بھی وہ خدا کی رحمتوں سے ناامید نہیں ہوئی تھی۔ وہ پوری جدوجہد اور سخت ترین تیمارداری میں شب و روز اس خیال سے مصروف ہو گئی کہ مرض میں تھوڑا سا ظاہری فائدہ ہوتے ہی وہ رشید کو سینی ٹوریم میں بھیج دے گی۔ رشید ہی اس کی دنیا تھی اور اس دنیا کو وہ کسی قیمت پر بھی کھونے کے لیے تیار نہ تھی۔ آخرکار ڈاکٹر اختر کی طبی امداد اور مسعودہ کی محبت بھری دیکھ بھال نے رشید کو اس قابل کر دیا کہ وہ پٹنہ کے کسی دور دراز سینی ٹوریم تک سفر کر سکے۔ جب رشید کے متعلق آخری فیصلہ کر لیا گیا اور اسے سینی ٹوریم بھیجنے کا انتظام ہونے لگا تو اسے ایسا معلوم ہوا کہ اسے حبس دوام کی سزا دی جانے والی ہے۔

۵

رشید جب سینی ٹوریم میں داخل ہوا تو اسے اپنے خیالات بدل دینے پڑے۔ اس نے محسوس کیا کہ یہ کوئی قید تنہائی نہیں ہے بلکہ یہاں دوسری دلچسپیاں اس کے خیر مقدم کے لیے تیار ہیں۔ اس نے دیکھا کہ سب کے سب مریض ایک دوسرے سے بہت ہمدردانہ سلوک کرتے ہیں۔ اگرچہ یہاں کے باشندے اپنے رشتہ داروں اور عزیزوں کی سوسائٹی سے منقطع ہو جاتے ہیں، مگر خود سینی ٹوریم کی دنیا ایک ایسی نئی سوسائٹی پیش کرتی ہے جو ڈاکٹروں، نرسوں، خدمت گزاروں، اور مریضوں پر مشتمل ہے۔ ہسپتال کی زندگی کی کیسانیت اور بے کیفی کو دور کرنے کے لیے سینما بھی ہوتے ہیں۔ لالٹینوں کے ذریعہ سے دلچسپ اور مفید لکچر دیے جاتے ہیں۔ ناٹک بھی کھیلے جاتے ہیں۔ موسیقی و رقص سے بھی لوگوں کا دل بہلایا جاتا ہے، اور ہلکی تفریح کے لیے چند طرح کے کھیل بھی سینی ٹوریم کے پروگرام میں داخل ہیں۔ تھوڑے ہی دنوں میں رشید کے دل کی کلفتیں دور ہونے لگیں اور اس نے اپنی نئی دنیا سے ایک عارضی موافقت پیدا کر لی۔ مسعودہ اور ڈاکٹر اختر سے اس کی خط و کتابت جاری تھی۔ وہ اپنی بیوی کے حوصلہ افزا الفاظ سے مسرت اور طاقت حاصل کرتا تھا۔ سینی ٹوریم میں ایسے مریض بھی تھے جو اپنی زندگی کی طویل مدتیں اس مقام پر گزار چکے تھے اور اپنی صحت یابی کے لیے اب تک مصروف جدوجہد تھے مگر مایوس نہ تھے۔

رفتہ رفتہ رشید کے مرض میں اتنا افاقہ ہوا کہ وہ خطرے سے باہر سمجھا جانے لگا۔ اس لیے جب مسعودہ کو یہ خوشخبری بھیجی تو مسعودہ نے سجدۂ شکر ادا کر کے بارگاہ الٰہی میں رشید کے لیے پُرخلوص دعائیں کیں۔ لیکن چند ماہ گزرنے کے بعد ایک دوسری مشکل ان کی راستے میں پیدا ہو گئی۔ رشید کی صحت اگرچہ کسی قدر روبراہ ہونے لگی تھی مگر قسمت ابھی روبراہ نہیں تھی۔ ایک وقت ایسا آیا کہ اس کے تمام مالی ذرائع ختم ہو گئے اور یہ مسئلہ سامنے آ گیا کہ "سینی ٹوریم" میں قیام کے اخراجات کیوں کر پورے کیے جائیں۔ مسعودہ کے لیے بھی یہ خبر بڑی پریشانی کا باعث ہوئی۔ اسے اندیشہ تھا کہ صحت یابی سے پہلے "سینی ٹوریم" چھوڑ دینے کا نتیجہ یہ نہ ہو کہ رشید کی زندگی پھر خطرے میں پڑ جائے اور اس کی امیدوں کی روشنی پھر ایک ہولناک تاریکی سے بدل جائے۔ لیکن مسعودہ ان عورتوں میں نہ تھی جو ہمت ہار کر بیٹھ جاتی ہیں اور تقدیر کو کوس کوس کر اپنے دل کی بھڑاس نکالتی ہیں۔ وہ ذہین تھی اور اپنی ذہانت سے کام لینا جانتی تھی۔ اس وقت

تک اس کے تمام زیورات رشید کے علاج پر قربان ہو چکے تھے۔ صرف ایک آخری چیز باقی تھی جسے بیچ کر اس نے رقم اپنے شوہر کے پاس بھیج دی اور یہ لکھ دیا کہ آپ کسی طرح کی فکر نہ کریں۔ خدا کارساز ہے۔ میں کچھ اور روپے کا انتظام کر رہی ہوں۔ اس کے بعد اس نے اپنے بھائی ڈاکٹر اختر کی کوشش اور اپنی ذرا دھوپ سے ایک پردہ "سکول" میں معلمہ کا عہدہ حاصل کر لیا۔ اس میں شک نہیں کہ مسعودہ کے بھائی اختر بھی اپنی بہن کی مالی امداد کو نہایت پرخلوص طریقہ پر تیار تھے، لیکن ایک تو مسعودہ کی خودداری اسے گوارا نہ کر سکتی تھی، دوسرے ولایت سے واپسی کے بعد ابھی ڈاکٹر اختر کو ان کے پیشے سے خاطر خواہ آمدنی ہونی شروع نہیں ہوئی تھی۔ وہ جانتے تھے کہ انگلستان سے مراجعت کرنے والے ڈاکٹر کے لیے ظاہری ٹیپ ٹاپ بھی ضروری ہے۔ اس لیے ان کی آمدنی اگرچہ بہت تنگ نہ تھیں، تاہم خود ان کی ضروریات کے دائرے سے آگے نہیں بڑھی تھیں، اور وہ کچھ دنوں سے ایک حسینہ کے دامِ زلف میں بھی مبتلا ہو گئے تھے جس سے وہ شادی کرنا چاہتے تھے۔

اُدھر مسعودہ نے لڑکیوں کو پڑھانا شروع کیا اُدھر عاقل اور ہوشیار رشید نے کوشش کر کے سینے ٹوریم میں اپنے لیے ایک تری بیڈ یعنی "بلا قیمت" کی جگہ حاصل کر لی۔ تاکہ اس کے اخراجات میں کمی ہو جائے۔ اسی طرح چند ماہ گزرتے گئے۔ رشید کو جب کسی قدر افاقہ ہونے لگا تو ڈاکٹروں نے اس کو ٹہلنے کی اجازت دی۔ رفتہ رفتہ اس کے دماغ میں پھر اُمیدوں کی دنیا آباد ہونے لگی۔ اگرچہ رشید اپنے گھر والوں اور عزیزوں سے بہت دور تھا۔ تاہم خط و کتابت کا سلسلہ جاری تھا اور اہم واقعات کی خبریں اسے مل جایا کرتی تھیں۔ اسی دوران اسے مسعودہ نے اطلاع دی کہ ڈاکٹر اختر کی شادی ہو گئی۔ اس کی دلہن کون تھی اس کے متعلق مسعودہ نے ایک پُراسرار خاموشی اختیار کر رکھی تھی اور رشید کو اس پر حیرت بھی تھی۔

وقت کی رفتار تیزی سے جاری تھی۔ سینے ٹوریم میں رشید کے قیام کو پورا ایک سال گزر گیا اور رشید میں پوری صحت و توانائی کے آثار دکھائی دینے لگے۔ آخرکار ڈاکٹروں نے اسے گھر جانے کی اجازت دی۔ رشید کو یقین ہو گیا کہ اب اس کی مصیبتوں کے دن ختم ہو گئے۔ مسعودہ اس خوشخبری سے پھولی نہیں سماتی تھی۔ جب رشید کامل تن درستی حاصل کر کے وطن پہنچا تو رشید و مسعودہ کے دلوں کی مسرت کا یہ عالم تھا کہ ایک نے دوسرے پر محبت کی نگاہ تو ڈالی مگر فرطِ جذبات سے کسی کی زبان نہ کھل سکی۔ اتنے میں ڈاکٹر اختر اپنی نئی نویلی دلہن کے ساتھ کمرے میں داخل ہوئے۔ رشید حیرت زدہ رہ گیا۔ وہ جیسے کوئی بھولا ہوا خواب دیکھ رہا تھا۔ پروین اس کے سامنے سر جھکائے کھڑی تھی۔ رشید نے کہا، "پروین یہ تم ہو؟ مجھے اس کی خبر کیوں نہ دی گئی کہ بھائی اختر سے تمہارا بیاہ ہو گیا۔ میں ہمیشہ تمہیں یاد کرتا تھا۔ اس رشتہ سے میں بے حد مسرور ہوں۔ اب تو میرے گھر لانے میں خوشیاں ہی خوشیاں ہیں۔ تمہاری شادی کوئی معمولی شادی نہیں ہے۔ میرے بھائی اختر اور میری بہن پروین کا رشتہ ایسا ہے جیسے لوئی پاسچر اور فلورنس نائٹینگل کے مقاصد یکجا ہو گئے ہوں۔"

بقیہ مضمون ص ۲۷ نہیں ہو سکتی۔ حرارتِ بدنی کو اعتدال پر رکھنے کے لیے دماغ میں ایک مخصوص خانہ ہے جس کو تھلاموس کہتے ہیں۔ جب جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور پسینہ نکلنا بھی بند ہو جاتا ہے تو خون کی کثافت براہِ راست اس دماغی خانہ تھلاموس پر اثر انداز ہوتی ہے اور نظامِ عصبی اور دماغی خانوں میں ہیجان پیدا کر دیتی ہے جو حالات جسم انسانی کی مائیت زیادہ تلف کر سکتے ہیں خواہ پسینہ کے غدود کے راستہ سے ہو خواہ تلّی کی صورت میں معدہ کے راستے خواہ ذیابیطس وغیرہ میں گردوں کے راستے ہو، سب پیاس اور تشنگی پیدا کرتے ہیں۔

سوال و جواب

سُوال :- اکثر دیکھا گیا ہے کہ کسی کے ہاں لڑکیاں پیدا ہونی شروع ہوتی ہیں تو لڑکیاں ہی ہوتی چلی جاتی ہیں۔ لڑکا ہونے کا نام نہیں لیتا اور جب لڑکے پیدا ہونے شروع ہوتے ہیں تو والدین ایک لڑکی کے لیے ترس جاتے ہیں۔ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟ کیا کوئی ایسا کامیاب علاج ہے کہ حسبِ منشا اولاد پیدا کی جا سکے؟

جواب :- تمام دنیا کے حکیم اور ڈاکٹر صدیوں سے اس مسئلہ کو حل کرنے میں کوشاں ہیں کہ کسی تدبیر سے والدین اپنی منشا کے مطابق لڑکا یا لڑکی پیدا کر سکیں۔ لیکن کامیابی نے ابھی تک منہ نہیں دکھایا ہے۔ اکثر نے مختلف دوائیں بنائی ہیں اور "مریضوں" کو یہ دوائیں استعمال بھی کرائی ہیں، لیکن کسی نے نہ تو دعوے کے ساتھ دوا پیش کی اور نہ کسی کو یقیناً حسب منشا اولاد پیدا کرنے کا تجربہ ہوا۔

ہماری پُرانی کتابوں میں اس قسم کے نسخوں کی کمی نہیں اور یونانی طب کے علاوہ دوسری طبیں بھی دوائی "علاج" پیش کرتی ہیں، لیکن جب سب جگہ ناکامی ہوتی ہے تو لاچار ہو کر یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ یہ قدرت کا ایک سربستہ راز ہے۔

حال ہی میں لندن کے ایک ہسپتال کے دو ڈاکٹروں نے اس سلسلے میں وسیع تحقیقات کی ہے۔ ان کی اس تحقیق سے کچھ اُمید ہو چلی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان ڈاکٹروں نے ایک ایسا طریقۂ علاج دریافت کر لیا ہے جس سے نہ صرف حاملہ کو وضع حمل کے وقت کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ بلکہ والدین اپنی منشا کے مطابق اولاد پیدا کرنے پر قادر ہو جاتے ہیں۔

یہ جدید علاج انجکشنوں کے ذریعہ سے کیا جاتا ہے اور یہ اس نظریے پر مبنی ہے کہ جس عورت کے جسمانی اعضاء میں ترشہ (ایسڈ) ہوتا ہے، اُس کے ہاں اکثر لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اور جس عورت کے جسمانی اعضا میں قلی (الکلی) ہوتا ہے اس کے ہاں زیادہ لڑکے پیدا ہوتے ہیں۔

لندن کے ایک اسپتال میں اس علاج کا سلسلہ شروع کر دیا گیا ہے، گو یہ ابھی پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچا ہے اس کے باوجود اس میں اسّی فی صدی کے قریب کامیابی بتائی جاتی ہے۔ اگر کامیابی کا یہ سلسلہ جاری رہا تو سو فیصدی کامیابی کی توقع ہے۔

سُوال :- میرے دانت خراب ہیں۔ خون وغیرہ نکلتا ہے لیکن میں حیرت زدہ ہوں کہ اب میری آنکھیں بغیر عینک کے کام نہیں کرتیں۔ حالاں کہ میں جوان ہوں اور بلا شبہ بری عادت سے مبرا۔ کیا آپ بتائیں گے کہ آنکھوں کا دانتوں سے کیا تعلق ہے اور کیا یہ صحیح ہے کہ دانتوں کی خرابی ہی کی وجہ سے میری آنکھیں کمزور ہو گئی ہیں؟

جواب :- یہ تو ایک موٹی سی بات ہے کہ جسم کے تمام اعضا کا ایک دوسرے سے تعلق موجود ہے :-

چو عضوے بہ درد آورد روزگار
دگر عضوہا را نماند قرار

جسم کے کسی حصہ میں بھی اگر کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو اغلب یہی ہے کہ بقیہ حصہ ہائے جسم اس سے اثر پذیر ہوئے بغیر نہ رہیں گے۔ لیکن دانتوں اور آنکھوں کا تو بہت ہی قریبی تعلق ہے۔ اس لیے دانتوں کی خرابی سے آنکھوں کا اثر پذیر ہونا تقریباً یقینی ہے۔

اگر آپ کو کبھی رونے کا اتفاق ہوا ہے تو آپ کو یہ تجربہ ہوگا کہ بسا اوقات نہیں اکثر اوقات آنسو تھوڑے بہت ناک کے اندر بھی چلے جاتے ہیں اور جس طرح وہ آنکھوں سے بہتے ہیں، اسی طرح ناک سے بھی بہتے ہیں۔ ناک کا سوراخ حلق میں کھلتا ہے اسلیے آنسوؤں کا کچھ نہ کچھ حصہ حلق میں بھی پہنچتا ہے۔ اس سے آسانی سے سمجھ میں آ سکتا ہے کہ آنسو جو راستہ اختیار کرتے ہیں اور آنکھ سے حلق تک پہنچ جاتے ہیں اسی راستے سے دانتوں کے تعفن پیدا کرنے والے مادّے منہ سے آنکھوں تک بھی جا سکتے ہیں، یہ قیاس ہی نہیں بلکہ حقیقتاً ایسا ہی ہوا بھی کرتا ہے۔

اس کے علاوہ ایک بات پر اور غور کیجیے۔ ہمیں معلوم ہے کہ ناک کے بازو میں اور رخسار کے ابھار کے نیچے جبڑے کی ہڈی میں ایک جوف یا غار سا موجود ہے۔ جسے "اینٹرم" کہتے ہیں۔ اس ہڈی کا براہ راست ناک سے تعلق ہے۔ جبڑے کی ہڈی میں اگر تعفن کی صورت پیدا ہو گی یا دانت گلنے لگے (جیسے کیڑا لگنا

کہتے ہیں تو "موافق" حالات میں یہ تعفن اس جوف کے اندر پہنچ جائے گا۔ اور جب اینزیم میں تعفن پہنچ گیا تو پھر آنکھ اس سے کتنی دور ہے؟

میں تو اس پر پختہ یقین رکھتا ہوں کہ ہزاروں آدمیوں کے چہروں پر عینک صرف اسی وجہ سے نظر آتی ہے کہ ان کے دانت خراب ہو گئے تھے۔

سوال:- میری عمر ۱۸-۱۹ کے لگ بھگ ہے۔ قد پانچ فیٹ چھ انچ ہے۔ چاہتا ہوں کہ قد کم از کم چھ فیٹ تو ہو جائے۔ اگر کوئی نسخہ یا ورزش ہو تو تحریر فرمائیے۔ (۱۳۴۰۲)

جواب:- کوتاہ قدی اور درازقدی کا وراثت سے گہرا تعلق ہے بلکہ اس کا تمام تر انحصار ہی وراثت پر ہے۔ آپ کا پانچ فیٹ چھ انچ قد درصل نیچر کا فیصلہ ہے جو اس نے یقیناً وراثت کے ذریعہ سے آپ کے لیے کیا ہے۔

بچپن میں غذا کی خرابی اور اس میں نمو دینے والے ضروری اجزا کی کمی کسی شخص کو درازی قد تک پہنچنے سے ضرور روک سکتی ہے لیکن یہ کسی طرح ممکن نہیں ہے کہ وراثت کے ذریعہ سے جو قد قدرت نے مقرر کر دیا ہے اس کو کسی نسخہ، کسی ورزش یا کسی غذا کے ذریعہ سے بڑھایا جا سکے۔

میں سمجھتا ہوں کہ اس عمر میں آپ کا موجودہ قد بالکل مناسب اور طبعی ہے۔ آپ کو قد بڑھانے کی فکر کرنے کے بجائے یہ سوچنا اور دیکھنا چاہیے کہ عمر اور قد کے لحاظ سے آپ کا وزن بھی پورا ہے یا نہیں۔ اس وقت آپ کا وزن کم از کم ۱۲۴ پاؤنڈ ہونا چاہیے۔

سوال:- میری عمر اس وقت ۱۷ سال کی ہے لیکن میرے سر کے بال ابھی سے سفید ہو گئے ہیں۔ کیا آپ اپنے رسالے میں اس کے سبب پر روشنی ڈالیں گے اور علاج بھی بتائیں گے؟

جواب:- بال سفید ہو جانے کے اسباب مختلف ہیں۔ مثلاً پیرانہ تغیر۔ آپ نے بوڑھوں کو دیکھا ہو گا کہ ان کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک پیرانہ تغیر ہے جو دوسرے تغیرات کی طرح بڑھاپے میں رونما ہو جاتا ہے۔ اس تغیر کو اگر سائنس کی روشنی میں دیکھا جائے تو یہ بالکل ممکن ہے کہ یہ پیرانہ تغیرات وقت سے پہلے جوانی میں رونما ہو جائیں، جیسا کہ آپ میں۔ اور یہ بھی ممکن ہے کہ بڑھاپے میں بھی یہ تغیر پیدا نہ ہو، جیسا کہ آپ نے اکثر بوڑھوں کو دیکھا ہو گا کہ دانت اور آنتیں ختم ہو جانے کے باوصف ان کے بال بھونرا سے سیاہ رہتے ہیں۔ البتہ اتنا آپ یاد رکھیے کہ بچپن یا جوانی میں بالوں کی سفیدی اکثر و بیشتر کسی موروثی رجحان کا نتیجہ ہوتی ہے۔

ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ ڈر و خوف یا جذبات کے ہیجان کو بال دفعتاً سفید ہو گئے ہیں۔ بعض شدید اور کمزور کر دینے والے امراض کا نتیجہ سفید بال ہوا کرتے ہیں۔ جلد کی کسی بیماری سے بھی بال سفید ہو جاتے ہیں۔

سائنٹفک تحقیق:- بالوں کی سیاہی ایک سیاہ رنگ ہے جسے اصطلاح "میلانین" کہتے ہیں۔ میلانین کے متعلق یہ بیان کیا جاتا ہے کہ یہ ایک پیٹن لون ڈائی اکسی فینیل (ڈوپا) آکسیڈ سے پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ آکسیڈ ایک خمیر ڈوپا ادکسی ڈیز کی وجہ سے عمل میں آتی ہے جو جلد کے سطحی طبقے اور بال کے قالب میں موجود ہوتا ہے۔ جب یہ خمیر (ڈوپا ادکسی ڈیز) کی وجہ سے غائب ہو جاتا ہے تو میلانین نہیں بنتی اور بال میں اس کی جگہ گیس کے بلبلے لے لیتے ہیں، جن کی وجہ سے بال سفید دکھائی دیتے ہیں۔

بعض محققین اس پر یقین رکھتے ہیں کہ قبل از وقت بالوں کی سفیدی درصل غذا کے نقص اور اس کی وجہ سے خون کو فاسد اور غیر صحیح دواؤں کی وجہ سے رونما ہوتی ہے۔ اس صورت حال کی اصلاح کے لیے وہ بیرونی علاج کو قطعی بے اثر سمجھتے ہیں اور زور دیتے ہیں کہ غذا کی اصلاح کی جائے اور اس کے عناصر کی جانچ کی جائے۔

بالوں کی جو قبل از وقت سفیدی موروثی رجحان یا کسی نامعلوم سبب سے پیدا ہوتی ہے اس کے علاج کے متعلق کچھ نہیں کہا جا سکتا کیوں کہ میلانین کو دوبارہ پیدا کرنے کے امکانات پر غور کرنے کے باوجود کوئی ذریعہ ابھی تک نہیں معلوم ہو سکا ہے۔

اگر بال کسی جلدی خرابی کی وجہ سے قبل از وقت سفید ہو گئے ہیں تو جلد کی اس خرابی کو دور کرنا چاہیے۔ خوف یا جذباتی ہیجان کے باعث جو بال سفید ہو جاتے ہیں وہ کچھ دنوں بعد بعض صورتوں میں خود بخود کالے ہو جاتے ہیں۔ کمزور کر دینے والی بیماریوں کی وجہ سے بالوں کی سفیدی مقویات کے استعمال کے ذریعہ سے دور کی جا سکتی ہے۔ فولاد، سنکھیا اور کچلہ آزمائش کے قابل ہیں۔

ہماری طب میں ہلیلہ اور آملہ کے استعمال پر بہت زور دیا جاتا ہے اور ایسی مثالیں بلا شبہ موجود ہیں کہ جن لوگوں نے پیش بینی سے کام لے کر ہلیلہ اور آملہ کا بیرونی اور اندرونی استعمال کیا ہے ان کے بال بڑھاپے میں بھی سفید نہیں ہوئے اور نہ گرے۔

لیکن اس سلسلے میں ابھی سائنٹی فک تحقیقات کا فقدان ہے۔

سوال: پروانہ اور شمع کے متعلق شعرا جو بھی کہیں کم ہے۔ مگر میں آپ سے یہ دریافت کرنا چاہتا ہوں کہ پروانے کے شمع کے گرد چکر کاٹنے کی سائنٹی فک تحقیق کیا ہے؟

جواب: پروانہ جب شمع کے پاس سے گزرتا ہے تو شمع کی طرف والی آنکھ نسبتاً زیادہ روشن ہو جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پروانے میں فعلیاتی عدم توازن کی ایک کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جو اس کے خلیات عصبی و عضلی پر اثر ڈالتی ہے۔ چنانچہ پروانہ اپنے توازن کو قائم رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے کہ اس کی دوسری آنکھ بھی اتنی ہی روشن ہو جائے جتنی کہ پہلی۔

اس کوشش کا نتیجہ لازماً یہ ہوتا ہے کہ وہ پروانہ وار شمع کے گرد چکر کاٹنے لگتا ہے۔ پروانہ جب اپنی کوشش میں کامیاب ہو جاتا ہے یعنی جب اس کی دونوں آنکھیں مساوی طور پر روشن ہو جاتی ہیں تو اس کی پرواز کی سمت عین شعلے ہی کی طرف ہوتی ہے جو اس کی سوختہ سامانی کا باعث ہوتی ہے۔

سوال: میرے سر کے بال بہت گرتے ہیں، آملہ کا تیل بھی استعمال کرتا ہوں، سر کی صفائی بھی اچھی طرح کرتا ہوں، مگر افاقہ نہیں ہوتا کیا آپ اس کی وجہ اور علاج بتا سکتے ہیں؟

(پریتم داس و حافظ محمد اسحٰق)

جواب: اس مرض کا سبب عموماً عام جسمانی کمزوری، قبض اور اور ہضم کی خرابی ہوا کرتے ہیں۔ ان حالات میں عمدہ خون کی پیدائش کم ہوا کرتی ہے۔ لہٰذا بالوں کو ان کی غذا کم پہنچتی ہے اور جو کچھ پہنچتی ہے وہ ناقص ہوتی ہے۔ لہٰذا ان کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ گرنے لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں صرف خارجی تدابیر مثلاً سر میں کوئی تیل لگانے یا بالوں کو دواؤں کے پانی سے دھونے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا، بلکہ داخلی علاج ہی سے فائدے کی امید کی جا سکتی ہے۔ اگر داخلی علاج کے ساتھ خارجی علاج بھی جاری رکھا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ چنانچہ اگر آپ کو قبض اور ہضم کی خرابی شامل حال ہے تو رات کو سوتے وقت اطریفل مربی ایک یا دو عدد کھائیے نیز قبض رفع کرنے کی دوسری تدبیریں بھی کیجیے، مثلاً غذا میں زیادہ تر سبز ترکاریاں، ساگ پات اور موٹے آٹے کی روٹی کھائیے صبح و شام پیدل ہوا خوری کیجیے اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس ۶-۶ ماشے کھا لیا کیجیے۔

عام جسمانی کمزوری اور ضعف و نقاہت سبب ہو تو مقوی دوائیں اور مقوی غذائیں کھائیے۔ دودھ، گھی، مکھن اور تازہ پھل حسب حیثیت استعمال کیجیے، بطور دوا ہمدرد دواخانہ کا شربت اکسیر خاص، ایک ایک تولہ بعد غذا دونوں وقت چاٹ لیا کیجیے اور ہر حالت میں سر کو آملے کے پانی سے دھوئیے یعنی خشک آملوں کو پانی میں پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگا دیئے خشک ہونے پر دھو ڈالیے۔ پھر روغن آملہ لگائیے۔ (ع - د)

سوال: میں عرصے سے دماغی سستی میں مبتلا ہوں جس کی وجہ سے ہر قسم کا کام ادھورا رہتا ہے۔ کافی نقصان اٹھا چکا ہوں۔ اس کے علاوہ عصبی کمزوری بھی ہے، مزاج سوداوی ہے، کوئی مجرب دوا، خوراک اور مناسب ہدایات سے میری رہنمائی کیجیے، تاکہ میں اس مرض سے خلاصی پاؤں۔

(خریدار نمبر ۱۳۱۰۳)

جواب: اس شکایت کا خاص سبب عصبی کمزوری ہے، جس کی وجہ سے دماغ کسی کام کو پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچا سکتا اور وہ ادھورا رہ جاتا ہے۔ اس شکایت کے ازالے کے لیے آپ کو اپنی عام جسمانی حالت کی طرف بھی متوجہ ہونا چاہیے۔ اگر ہضم کی خرابی قبض وغیرہ کی شکایت ہو تو ان کا تدارک کیا جائے۔ مناسب ورزش کی جائے، جسم کی مالش بہترین ورزش ہے، اس سے دوران خون تیز ہو کر اعصاب کو تحریک و تقویت پہنچتی ہے اور دماغی سستی دور ہو جاتی ہے، تفریحات اور دوست احباب کے ساتھ دلچسپیوں میں شرکت بھی فائدے سے خالی نہیں۔ حالات کے مطابق مقوی غذائیں اور تازہ پھل استعمال کیے جائیں، تاکہ اعصاب و دماغ کا تغذیہ اچھی طرح ہو اور ان میں قوت و توانائی آئے۔

دواؤں میں سے رات کو حب خاص ایک عدد پاؤ سیر دودھ کے ساتھ کھا لیا کیجیے اور صبح کو دوالمسک معتدل جواہر والی ۶ ماشے استعمال کیجیے۔

ان تدابیر کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کو بھی قوی رکھیے کسی معمولی سبب سے نہ گھبرائیے، بلکہ اس پر عادی ہونے کی کوشش کیجیے اور جو کام شروع کیا جائے، قوت ارادی سے کام لیتے ہوئے اس کو انجام تک پہنچائیے۔ آہستہ آہستہ آپ کی دماغی سستی اور عصبی کمزوری قطعی دور ہو جائے گی۔

(ع - د)

سوال: مجھے عرصہ چار پانچ سال سے جلد کی خارش کی شکایت ہے۔ شروع میں خارش خصیوں کے نیچے آلۂ تناسل کی سیاہ جلد پر

تھی، آہستہ آہستہ خصیوں کے اوپر اور دونوں رانوں پر اس جگہ جہاں مجھے مس کرتے ہیں پھیل گئی۔ اس کے بعد دونوں ہاتھ کی ہتھیلیاں دونوں کہنیوں کے اندر کی طرف اور دونوں گھٹنوں کے اندر کی طرف تک پہنچ گئی۔ مختلف علاجوں سے اب شکایت صرف دائیں ہاتھ کی ہتھیلی، رانوں کے دونوں طرف اور خصیوں کے نیچے کی نالی پر موجود ہے، کھجلی نہایت میٹھی ہوا کرتی ہے۔ کھجلی کی جگہ پر سیاہ داغ ہو گئے ہیں۔ مناسب اور زود اثر علاج تجویز فرما لیا جائے۔

اس کے ساتھ ہی یہ عرض کر دینا بھی ضروری ہے کہ مجھے سوزاک و آتشک کبھی نہیں ہوا۔ میرے والد صاحب کو تقریباً تیس سال پہلے اسی طرح خارش شروع ہو کر تمام بدن پر پھیل گئی تھی اب انھیں بالکل آرام ہے، لیکن جن دواؤں سے ان کو فائدہ ہوا تھا میرے لیے وہ دوائیں بے اثر ثابت ہو چکی ہیں۔

جواب :۔ آپ مصفی خون دوائیں استعمال کیجیے مثلاً پیٹینٹ دواؤں میں سے ہمدرد دواخانہ کی "صافی" ایک تولہ روزانہ بکری کے دودھ میں ملا کر پیجیے۔ لیکن اگر کسی وجہ سے اس کو استعمال نہ کر سکیں تو مندرجہ ذیل مصفی نسخہ پندرہ بیس روز تک استعمال کیجیے، اور ساتھ ہی ہر قسم کی ترشی، گڑ، شکر، لال مرچ، گرم مسالہ اور گوشت سے پرہیز کیجیے۔ صرف بے نمک کی روٹی گھی یا مکھن کے ساتھ کھائیے۔ اگر اس سے طبیعت اکتا جائے تو کوئی سبز ترکاری، مثلاً گھیا، ٹنڈے توری کم نمک مرچ کی گاہے ماہے کھا سکتے ہیں۔

مصفی نسخہ :۔ شاہترہ ۵ ماشے، چرائتہ ۵ ماشے، سرپھوکہ ۵ ماشے، ہلیلہ سیاہ نیم کوفتہ ۵ ماشے، برادہ صندل سرخ ۵ ماشے عناب ۵ دانے، گل منڈی ۵ ماشے، سنا رکی ۵ ماشے، رات کو پاؤ بھر گرم پانی میں بھگو رکھیے، صبح کو چھان کر شربت عناب چار تولے ملا کر پی لیجیے۔

مقامی طور پر روغن کنیر لگایا کیجیے۔ اس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ کنیر کے پتے ۵ تولے لے کر سرسوں کے تیل میں ڈال کر آگ پر پکائیے، یہاں تک کہ پتے جل جائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھ لیجیے اور خارش کی جگہ پر لگایا کیجیے۔

(ع - و)

سوال :۔ پارہ (سیماب) کی گولی بنانے کی مفصل ترکیب اور فوائد سے آگاہ کیجیے۔ (خریدار نمبر ۸۹۹۶)

جواب :۔ گولی بنانے سے قبل پارہ کو صاف کر لیا جائے جس کی ترکیب یہ ہے کہ پارہ کو ترپھلہ (پوست ہلیلہ زرد، پوست بہیڑہ پوست آملہ) کے جوشاندے میں ایک دن کھرل کریں۔ اس کے بعد اگلے روز ترپھلے کا جوشاندہ جس قدر بھی کھرل میں موجود ہو اس کو نکال دیں اور صاف پانی ڈال کر پارہ کو دھوئیں اور پھر ترپھلے کا جوشاندہ تازہ ڈال کر کھرل کریں، غرض اسی طرح پانچ دن تک کھرل کیا جائے۔ اس کے بعد اسی طرح پانچ دن تک لہسن کے پانی میں اور پانچ دن تک پان کے پتوں کے پانی میں کھرل کریں یعنی بقدر ضرورت پانی ڈال کر ایک دن کامل کھرل کریں بعد پھر کنویں کا صاف تازہ پانی ڈال کر دھوئیں، بعد پھر لہسن یا پان کا پانی ڈال کر کھرل کریں، اس طرح پارہ مصفیٰ ہو جائے گا۔ لیکن اگر اس قباحت میں نہ پڑنا چاہیں تو شنگرف سے نکالا ہوا پارہ استعمال کریں۔ اور گولی اس طرح بنائیں :۔

ایک صاف ستھری کڑاہی لے کر اس میں ایک تولہ پارہ رکھیں اور اس کے اوپر نیلا تھوتھا ایک تولہ، نمک لاہوری ایک تولہ پیس کر ڈال دیں۔ اوپر سے ایک چھوٹا سا پیالہ اوندھا کر کے رکھ دیں، پھر پانی گرائیں اور آہستہ سے پیالہ کو اٹھا لیں (پیالہ صرف اس لیے رکھا جاتا ہے کہ پانی ڈالتے وقت دوا پارہ سے الگ نہ ہو جائے) اس کے بعد کڑاہی کے نیچے آگ جلائیں جب تھوڑا سا پانی رہ جائے آگ سے اتار لیں اور تازہ صاف پانی ڈال کر دھوئیں، پارہ مکھن کی طرح ہو جائے گا اس کی گولی بنا کر لیموں کے رس میں ڈال دیں۔ سخت ہو جائے گی۔

اگر اس گولی کو دودھ میں پندرہ بیس منٹ تک ڈالے رکھیں اور پھر یہ دودھ پییں تو اچھی طرح ہضم ہو گا۔ قوت باہ اور قوت امساک کو بڑھائے گا۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ پارہ کی گولی منہ میں رکھ کر جماع کرنے سے اس وقت تک انزال نہیں ہوتا جب تک کہ اس کو منہ سے الگ نہیں کیا جاتا۔ (ع - و)

سوال :۔ ایک نومسلمہ کا جسم گدا ہوا ہے، کیا کسی طرح یہ داغ دور کیے جا سکتے ہیں، ایسی تدبیر بتائی جائے، جس پر عمل کرنے سے جلد کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچے۔ (خریدار نمبر ۹۳۷۷)

جواب :۔ جلد پر کسی قسم کا اثر پہنچے بغیر گودنے کے نشانات کا دور ہونا تقریباً محال ہے، تاہم کوشش کر دیکھیے اگر نشانات خفیف ہوئے اور جلد میں زیادہ گہرے نہ ہوئے تو شاید اس تدبیر سے دور ہو جائیں۔

لاہوری نمک گرم پانی میں ملائیں اور ان داغوں کو رگڑ کر اس پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد مصطگی شہد میں ملا کر ضماد کریں دوسرے دن ضماد دور کر کے نمک لاہوری اور گرم پانی سے دھو کر پھر مصطگی اور شہد کا ضماد کریں۔ غرض اسی طرح کرتے رہیں تو

ہے کہ کچھ دنوں تک کرتے رہنے سے داغ مٹ جائیں۔ لیکن اگر یہ تدبیر کارگر نہ ہو تو کوئی زخم پیدا کرنے والی یا آبلہ ڈالنے والی دوا مثلاً بھلانوے کا شہد داغوں پر لگائیں اور کسی سوئی کی مدد سے آہستہ آہستہ اس کو جلد کے اندر پہنچائیں۔ بالکل اسی طرح جس طرح کہ گودنے کے وقت کرتے ہیں، جب وہاں زخم پیدا ہو جائے تو اس کا علاج مناسب مرہم سے کریں۔ امید ہے کہ اس تدبیر سے گودنے کا نشان بالکل مٹ جائے گا اور زخم کا جو نشان باقی رہیگا وہ نہایت خفیف ہوگا۔ (ع - د)

سوال:- میرے ایک ۱۸ سالہ عزیز رات کو سوتے وقت خود بخود باتیں کرنے لگتے ہیں، کبھی رو پڑتے ہیں اور کبھی قہقہہ مار کر ہنسنے لگتے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے اور اس کا علاج کس طرح ہو سکتا ہے؟ (اللہ بخش نمبر ۹۴۳۲)

جواب:- اس کی وجہ عموماً ہضم کی خرابی قبض اور ضعف دماغ ہوا کرتا ہے۔ آپ ان کو ہدایت کیجیے کہ وہ رات کا کھانا سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھائیں، کوئی ورزش ضرور کریں، کم از کم روزانہ پیدل ہوا خوری کو اپنا معمول بنائیں۔ لطیف اور مقوی غذائیں کھائیں۔ قابض، بادی اور نفاخ غذاؤں سے پرہیز رکھیں۔ مثلاً تیل، دال ماش، دال نخود، اروی، سیتاپھل اور بڑے جانوروں کا گوشت بالکل نہ کھائیں۔ روزانہ صبح کے وقت دواءالمسک معتدل جواہر والی تین ماشے خمیرہ گاؤزباں عنبری جواہر والا ۶ ماشے میں ملا کر کھائیں۔ اور رات کو سونے سے پہلے یہ معجون کھایا کریں۔

نسخہ:- پوست ہلیلہ زرد، ہلیلہ سیاہ، آملہ گٹھلی نکالا ہوا، گاؤزبان، افسنتین، افتیمون، بادرنجبویہ ہر ایک ۶ ماشے، انیسون بادیان، دارچینی، اگر، عود صلیب ہر ایک تین ماشے، سداب سیالوس، سکبینج ہر ایک ایک ماشہ، فرفیون تین ماشے، گلقند ۵ تولہ شہد خالص ۳ تولے۔

ترکیب:- گلقند اور شہد کو عرق گلاب اور عرق بادیان ہر ایک بیس تولہ میں ملا کر جوش دیں، یہاں تک کہ قوام سا بن جائے اس کے بعد دوسری دواؤں کو کوٹ چھان کر روغن بادام سے چرب کرکے ملائیں۔ مقدار ۶ ماشے رات کو سوتے وقت کھائیں۔

(ع - د)

دنیائے طب

جامعہ طبیہ دہلی میں نئے سال کا داخلہ

گزشتہ سال کے امتحانات کے نتائج نہایت شاندار جو بہترین تعلیم وعملی تربیت کا نتیجہ ہیں۔ اب سالانہ تعطیلات کے بعد یکم اگست سنہ ۱۹۴۳ء سے نیا سال شروع ہوگا۔ جامعہ طبیہ دہلی اپنی اعلیٰ تعلیم وعملی تربیت کے لحاظ سے ہندستان بھر میں مشہور و اعلیٰ طبی درسگاہ تسلیم شدہ ہے۔

مفصل حالات کے لیے پراسپکٹس اور فارم درخواست داخلہ مندرجہ ذیل پتہ سے ہر امیدوار طلب کر سکتا ہے۔

داخلہ ایک محدود تعداد میں کیا جائے گا۔ داخلے کی درخواستیں فوراً اس پتہ پر آنی چاہییں۔

ناظم، جامعہ طبیہ، قرول باغ، دہلی۔

داخلہ طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علیگڑھ

طبیہ کالج مسلم یونیورسٹی علیگڑھ میں نئے طلبا کا داخلہ ۱۵ر جولائی سنہ ۴۳ء سے ۲۵ر جولائی سنہ ۱۹۴۳ء تک ہوگا۔ درخواست داخلہ ۱۵ر جولائی تک پرنسپل طبیہ کالج کے دفتر میں پہنچ جانی چاہیے۔ اور دفتر کی جانب سے مقرر کی ہوئی تاریخ پر امیدوار کو مع اسناد حاضر ہونا چاہیے۔ تعداد مقررہ کے پورا ہو جانے کے بعد کسی طالب علم کو داخل نہیں کیا جائے گا۔

قواعد داخلہ مفت طلب کیے جا سکتے ہیں۔

عطاء اللہ بٹ ایم۔ ڈی۔ پرنسپل

طب قدیم کا شاندار مستقبل

آنریبل میاں عبدالحی صاحب وزیر تعلیم پنجاب کے اعلان کے مطابق عنقریب حکومت کی طرف سے دیگر صوبہ جات کی طرح پنجاب میں بھی طب قدیم کی تنظیم اور سرپرستی کی جانے والی ہے جس سے پوری توقع ہے کہ اس فن کا مستقبل امید افزا اور شاندار ہو جائے گا پس شائقین طب کو اور صوبے کے ان تعلیم یافتہ نوجوانوں کے لیے جو اس فن شریف کو حاصل کرنا چاہتے ہیں بہترین مشورہ یہ ہے کہ وہ فوراً پنجاب کی واحد مکمل ترین اور چوٹی کی طبی درسگاہ طبیہ کالج لاہور میں داخل ہو جائیں۔ داخلہ آج کل شروع ہے اور مطلوبہ تعداد پوری ہو جانے پر بند ہو جائے گا۔ تفصیل کیلیے پراسپکٹس اور فارم داخلہ پرنسپل صاحب طبیہ کالج، انجمن حمایت اسلام لاہور سے فوراً طلب کریں۔ (حکیم قاضی محمد عظیم اللہ)

لطائف

ایک ہوٹل کے منیجر کو معلوم ہوا کہ اس کے چمچے گم ہو رہے ہیں۔ اس نے دکان کے باہر نمایاں جگہ پر یہ نوٹس لکھ کے لگا دیا۔

" ہمارے چمچے ہاضمے کی دو نہیں کہ انھیں کھانے کے بعد استعمال کیا جائے۔"

ایک سیاح بلقان کے ایک گاؤں میں اپنے میزبان کے ساتھ سیر کر رہا تھا۔ اس نے کم زور اور سادہ لوح مچھیروں کے ایک گروہ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا، " یہ لوگ کیا کھاتے ہیں ؟ "

میزبان نے جواب دیا، " ان کا گزارہ زیادہ تر مچھلی پر ہے۔"

سیاح نے حیرت زدہ ہو کر کہا، " میں نے تو سن رکھا تھا کہ مچھلی دماغ کے لیے بہت مفید اور مقوی غذا ہے۔ لیکن میں نے ان لوگوں جیسے بے وقوف اور خرد ماغ انسان آج تک نہیں دیکھے۔"

میزبان نے شانے ہلاتے ہوئے جواب دیا، " اب آپ خود سوچ سکتے ہیں کہ اگر یہ لوگ مچھلی نہ کھاتے تو کیا نظر آتے۔"

شہری:۔ ہمارے شہر میں ایک ایسا کارخانہ کھلا ہے جس میں گھاس سے دودھ تیار کیا جاتا ہے۔

دیہاتی:۔ یہ تو میری گائیں ہر روز کرتی ہیں۔

ڈاکٹر نے مریض سے دریافت کیا:۔ آج صبح سے تو آپ آسانی سے کھانس رہے ہیں ؟

مریض نے جواب دیا:۔ یہ کون سی عجیب بات ہے۔ میں تمام رات کھانسنے کی مشق کرتا رہتا ہوں۔

ایک صاحب کے پیٹ میں سخت درد تھا۔ اتفاق سے راستے میں انھیں ایک ڈاکٹر صاحب سامنے سے آتے ہوئے مل گئے۔ ان صاحب نے مفت ہی میں طبی مشورہ حاصل کرنے کے خیال سے ڈاکٹر صاحب کو راستے میں روک لیا اور ان سے کہا، " ڈاکٹر صاحب ایک شخص ہے اس کے پیٹ میں سخت درد ہے۔ بعض وقت تو اتنا شدید ہوتا ہے کہ وہ تکلیف کے مارے چیخنے چلانے لگتا ہے۔ اگر آپ کے پیٹ میں اس طرح درد اُٹھے تو آپ کیا کریں ؟ "

ڈاکٹر صاحب نے جواب دیا: " میں بھی چیخنے چلانے لگوں گا۔" اور آگے بڑھ گئے۔

وہ دوسرے دن ڈاکٹر کے پاس آیا۔ ڈاکٹر نے اس سے پوچھا، " تم نے میرے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق بھیڑیں شمار کی تھیں ؟ "

اس نے جواب دیا، " ہاں "

ڈاکٹر نے پوچھا، " پھر نتیجہ کیا ہوا ؟ "

مریض نے افسردگی سے جواب دیا " بھیڑوں کو نیند آگئی۔"

ڈاکٹر رات کے وقت تین میل کی مسافت طے کر کے چیچک کے ایک مریض کو دیکھنے گیا۔ نسخہ لکھنے کے بعد اس نے بیمار کے عزیزوں سے کہا، " مجھے رات کے وقت اتنی دور سے بلانے کی کیا ضرورت تھی۔ تمھارے ہی محلے میں ایک بہت قابل ڈاکٹر رہتا ہے۔" ایک عزیز نے جواب دیا " وہ ڈاکٹر صاحب ہمارے بہت گہرے دوست ہیں۔ ہم انھیں چیچک کے متعدی مرض کے خطرے سے بچانا چاہتے تھے۔"

راشد: (اپنے دوست سے) بوڑھا ولیم کیسا ڈاکٹر ہے ؟

دوست:۔ کسی مریض کی علالت دور کرنے کے بجائے وہ نئے نئے مرض تشخیص کرنے پر بہت فخر کرتا ہے۔

احمد: اگر زکام ہو جائے تو غسل کرنا کیسا ہے ؟

محمود: (طنزاً) اگر ہیضہ ہو جائے تو کھانا کیسا ہے ؟ "

احمد:۔ واجب ضرور ہے لیکن دوا۔

محمود: واجب ہی نہیں بلکہ فرض ہے لیکن غسل میت۔

چٹکلے

از جناب حکیم مولوی محمد عبدالوحید صاحب، دہلی

چٹکلہ نمبر۱ سر کا درد نیا ہو یا پرانا، سارے سر میں ہو یا آدھے سر میں (آدھا سیسی)، ڈاڑھ میں درد ہو یا دانت میں سب کے لیے نہایت مفید اور زود اثر ہے۔

نسخہ:- نوشادر ۲ تولے، کافور ۲ ماشے - ان دو دواؤں کو باریک کھرل کرکے شیشی میں ڈاٹ لگا کر رکھیں

ترکیب استعمال:- درد سر اور آدھا سیسی میں ایک چٹکی دوا ہلاس (ناس) کی طرح دونوں نتھنوں میں چڑھائیں چھینکیں آکر یا بغیر چھینکیں آئے ناک سے رطوبت بہہ کر درد سر کو آرام ہو جائے گا، ایک بار کے استعمال سے آرام نہ ہو تو دوسری اور تیسری بار استعمال کریں۔

اگر کسی ڈاڑھ یا دانت میں درد ہو تو ایک چٹکی دوا لے کر درد والے ڈاڑھ، دانت اور مسوڑھے پر ملیں اور منہ نیچے کی طرف جھکالیں تاکہ منہ سے جو رطوبت بہے وہ آسانی کے ساتھ بہہ جائے۔

چٹکلہ نمبر۲ یہ چٹکلہ بھی درد سر اور آدھا سیسی کے نہایت مفید ہے۔ بند زکام کو کھولتا اور زکام کے بند ہو جانے سے جو تکلیف دہ درد سر ہوتا ہے، اسے دور کرتا ہے۔ چٹکلہ نمبر۱ کے مقابلہ میں اس پر کچھ بھی لاگت نہیں آتی، اور آسانی سے بن جاتا ہے اکثر اطبا اسے رازداری سے تیار کرکے اپنے صندوقچوں میں محفوظ رکھتے ہیں۔

نسخہ:- باسمتی چاول یا ارنے اُپلے کی راکھ ایک چینی کے پیالے میں ڈال کر اوپر سے آکھ کا دودھ اتنا ڈالیں کہ اچھی طرح تر ہو جائیں۔ اس کے بعد خشک ہونے پر باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھیں۔ بوقت ضرورت ہلاس کی طرح سونگھیں۔

چٹکلہ نمبر۳ اگر ناک میں کیڑے پیدا ہو گئے ہوں اور ان کی وجہ سے مریض درد سر کی شدت سے بیتاب ہو، سر زمین پر پٹختا یا دیواروں سے ٹکراتا ہو تو روغن ناریل ایک تولہ کو گرم پانی دس تولے میں ملا کر ناک میں پچکاری کریں، تمام کیڑے مردہ یا نیم مردہ حالت میں ناک سے نکل پڑیں گے۔ اگر پچکاری دستیاب نہ ہو تو روغن ناریل ایک دو قطرہ ناک میں ٹپکائیں، اور اگر روغن ناریل بھی نہ ہو تو نیم یا کافور کو مروے کے پتوں کے پانی میں حل کرکے ناک میں ٹپکائیں۔

چٹکلہ نمبر۴ ضعف دماغ اور ضعف حافظہ کے لیے نہایت مفید ہے۔ جو طالب علم نسیان اور کند ذہنی میں مبتلا ہوں، اسے استعمال کرکے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں، عقل و فہم اور ذہن و حافظہ کو تیز کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔

نسخہ:- برہمی بوٹی (سائے میں خشک کی ہوئی) سات ماشے، مغز بادام شیریں مقشر، عدد، مرچ سیاہ، عدد تینوں کو پانی میں پیس، چھان کر قند دو تولے سے میٹھا کرکے چالیس روز تک پییں۔ ہر قسم کی ترشی یہاں تک کہ دہی اور چھاچھ سے بھی پرہیز رکھیں۔ بدہضمی سے بچیں اگر ہضم خراب ہو تو اس کی اصلاح کریں۔

اگر سردی کا موسم ہو تو برہمی بوٹی ایک تولہ، مغز بادام شیریں مقشر ایک تولہ، مرچ سیاہ ایک ماشہ کو باریک پیس کر چار تولے شہد خالص میں ملا کر چھو چھو ماشے صبح و شام چاٹیں۔

چٹکلہ نمبر۵ اگر کوئی شخص بار بار نزلہ و زکام میں مبتلا رہتا ہو تو اسے یہ گولیاں بنا کر کم از کم چالیس روز استعمال کرائی جائیں دائمی نزلہ و زکام کے علاوہ ضعف اعصاب و گٹھیا میں بھی مفید ہے

نسخہ:- کچلہ بقدر ضرورت لے کر پانی میں بھگو رکھیں۔ پانچ سات روز کے بعد جب کچلے پھول جائیں، تو ان کو پانی سے نکال کر چھیلیں، اور ان کے درمیان سے پتہ نکال ڈالیں، جو کچلے بوسیدہ اور گلے ہوئے معلوم ہوں ان کو پھینک دیں اور سفید عمدہ موٹے کچلوں کو لے کر ایک کڑاہی یا مٹی کے برتن میں ریت کے اندر دبا کر چولہے پر چڑھائیں جب ریت اتنا گرم ہو جائے کہ اس پر دانے بھن جائیں تو

فوراً آگ سے اتار لیں (اس ریت میں کچلوں کو صرف اتنی دیر رکھا جائے کہ ان کی رنگت بادامی ہو جائے نہ کہ وہ جل کر کوئلہ ہو جائیں ۔) اور باریک پیس کر چھان لیں ، اب اگر یہ کچلے ایک تولہ ہوں تو ان میں مرچ سیاہ باریک پسی ہوئی ایک تولہ ملا کر ادرک کے پانی میں کھرل کر کے مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنائیں ترکیب استعمال :۔ چند روز تک صبح کے وقت کھانا کھا کر ایک گولی کھائیں اور پھر جب مزاج کے موافق آجائیں تو ایک ایک گولی صبح و شام کھانا کھانے کے بعد کھائیں ۔

چٹکلہ ۱۶ مرگی کے لیے عجیب و غریب ہے ، اگرچہ بظاہر معمولی چیز معلوم ہوتی ہے ۔ لیکن فوائد کے لحاظ سے بیش قیمت ہے

نسخہ :۔ آدمی کے سر کی ہڈی جلی ہوئی باریک پیس کر شیشی میں رکھیں ۔ روزانہ صبح کے وقت ۳ ماشے پانی کے ساتھ کھلائیں اور بچے کو اس کی عمر کے مطابق ۲ رتی سے ایک ماشہ تک دیں ۔

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ہلاس بنا کر دورے کی حالت میں جب کہ مریض بے ہوش ہو ناک میں پھونکیں ۔ چھینکیں آکر جلد ہی ہوش آجائے گا ۔ دورے کے علاوہ روزانہ صبح کے وقت نسوار کے مانند استعمال کرائی جائے ۔

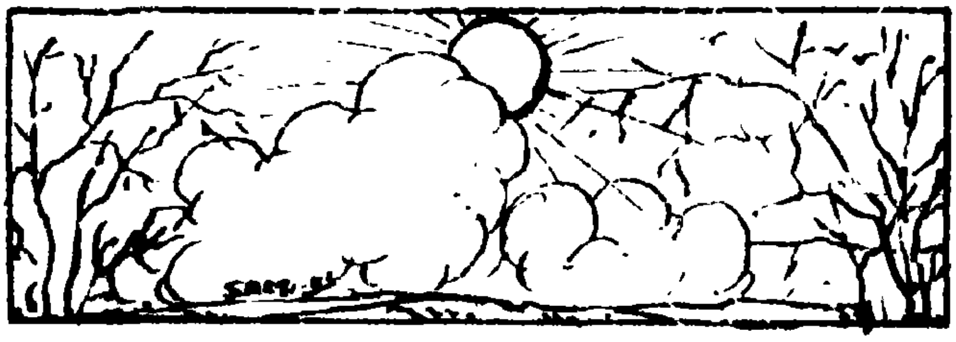
نسخہ :۔ آکھ کا انڈا (سبز رنگ کا خوبصورت بھارکری ہو جو گرمی کے موسم کے آکھ کے پودوں پر بکثرت ہوتا ہے) ایک عدد لے کر شیشی میں بند کر کے رکھ چھوڑیں ۔ یہاں تک کہ مرنشد ہو جائے ۔ پھر اُسے باریک پیس کر تین ماشے ، اور اس میں مرچ سیاہ پسی ہوئی ، نوشادر پسا ہوا ملا کر اچھی طرح کھرل کر کے شیشی میں رکھ چھوڑیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں ۔

چٹکلہ ۱۷ لقوہ کے لیے نہایت مفید ہے ۔ اگرچہ خود استعمال کرنے کا اتفاق نہیں ہوا لیکن ایک معتبر دوست سے ملا ہے اسلیے درست ہونیکا یقین ہے ۔ جس روز لقوہ نمودار ہو اس کے چار روز بعد استعمال کرایا جائے ۔

نسخہ :۔ ریٹھہ (جسے رٹھڑا بھی کہتے ہیں ، اور عربی نام "بندق ہندی" ہے ، اونی کپڑوں کو دھونے کے کام آتا ہے) بقدر ضرورت لے کر ان کے اوپر کا چھلکا اتار لیں اور اندر سے جو سیاہ رنگ کی گول گٹھلی نکلتی ہے اسے پھینک دیں ۔ یہ چھلکا چھ تولے لے کر اس میں گڑ چار تولے ملائیں اور اس قدر کوٹیں کہ دونوں ایک ذات ہو جائیں ۔ اس کے بعد جنگلی بیر برابر گولیاں بنا کر رکھیں ۔ ترکیب استعمال ۔ روزانہ صبح و شام چند سیخے حلوا کھا کر اوپر سے ایک گولی کھائیں ۔

گرمی کے موسم میں
تن درست اور توانا رہیے!

اطبائے قدیم نے بھی لکھا ہے، اور ہم سب کا تجربہ بھی یہی بتاتا ہے کہ گرمی کے موسم کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ آنکھوں کو چندھیا دینے والی تیز دھوپ، تنور کی طرح جلتی ہوئی زمین اور پتھر، دہکتی ہوئی آگ سے نکلی ہوئی لُو کی لپٹ، اور آسمان سے برستے ہوئے شعلوں سے جنگل میں ہرن بھی کالے ہو جاتے ہیں، پودے اور درخت مرجھا جاتے ہیں، ندی نالے خشک ہو جاتے ہیں۔ پرندے تک اپنی دل لبھانے والی سُریلی آوازیں بھول کر سایے اور پانی کی تلاش میں چونچیں کھولے پریشان نظر آتے ہیں۔



مردوں، عورتوں، بچوں، جوانوں، ضعیفوں، سب کے ہونٹوں پر پپڑیاں جمی ہوئی ہوتی ہیں۔ ہانپتے ہوئے بیٹھے، پیاس کا تڑاقا، جہاں جائیے گرمی کا ذکر، جس سے سنیے گرمی کی شکایت، ہائے گرمی! ہائے گرمی!! ——— شملے، کشمیر، نینی تال، اوٹاکمنڈ، دارجیلنگ، آبو، پونا جانا صرف بڑے آدمیوں کا کام ہے، مگر ان میں سے بھی اکثر کو فرصت نہیں ہوتی۔ اگر چند روز کے لیے چلے بھی گئے تو اس سے کیا ہوتا ہے۔ پہاڑوں سے واپس آنے پر پہلے سے زیادہ گرمی ستاتی ہے اور زیادہ جی اُکتاتا ہے۔ یہیں، توے کی طرح جلتے ہوئے میدانوں، گانوؤں اور شہروں میں کم خرچ بالا نشین کوئی ایسی ترکیب ہونی چاہیے، جس سے گرمی کا اثر اور بیماری کے خطرے زائل ہو جائیں۔

گرمی کے موسم کی بیماریاں اور خطرات

اس سخت موسم میں روح بہت زیادہ خرچ ہوتی ہے، رطوبت بھی زیادہ تحلیل ہوتی ہے جس پر زندگی کا مدار ہے۔ سفراوی دست، محرقہ بخار، قے، پیاس کی شدت، نیند نہ آنا، چڑچڑاپن، پت، طبیعت کا گرا گرا رہنا، معدے کی کمزوری، بھوک کی کمی، دماغی پریشانی، اعصاب کی کمزوری، دھڑکن وغیرہ امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اور ہزاروں مرد، عورتیں اور بچے امیر و غریب لُو لگ جانے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ گھر سے اچھے خاصے نہا دھو کر اور درست ہو کر نکلے تھے، لُو کا ایک تھپیڑا اپنا مہلک اثر کر جاتا ہے اور رحم دل راہ گیر بڑی مشکل سے گھر تک پہنچایا کرتے ہیں۔ ایسی سخت تپش کے زمانے میں بجلی کے پنکھے اور خس کی ٹٹیاں بے شک ٹھنڈک پیدا کرتی ہیں، اور آرام بھی دیتی ہیں، مگر یہ ٹھنڈک صرف جسم کے باہر ہی ہوتی ہے۔ اندر تو وہی گرمی ہے۔ ملک کی مفلسی کی وجہ سے خس کی ٹٹیاں اور پنکھے، کروڑوں انسانوں کی دسترس سے باہر ہیں۔ پھر ان کے ساتھ ایک خرابی یہ ہے کہ ایسی ٹھنڈک میں بیٹھے بیٹھے یکایک اگر کسی کام کے لیے باہر آنا پڑتا ہے، تو لُو کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے اندر ٹھنڈک پیدا کرنی بہت ضروری ہے۔





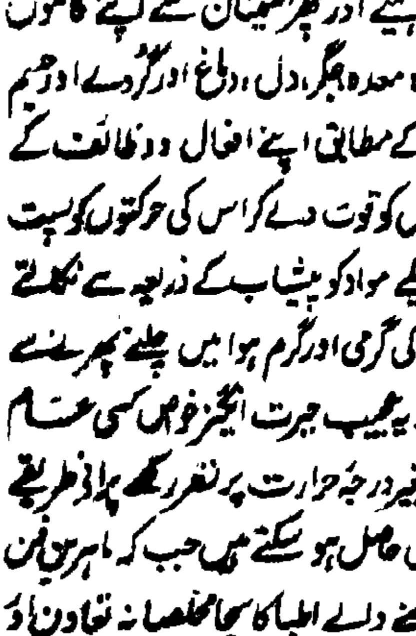
مہلک اور جان لیوا خطرے!

محرقہ بخار، قے، دھڑکن وغیرہ سے حفاظت کی یہی صورت ہے کہ آپ دھوپ اور گرمی سے بچتے رہیے۔ لُو چلنے کے وقت باہر نہ نکلیے۔ سایہ اور دھوپ کے درجۂ حرارت میں

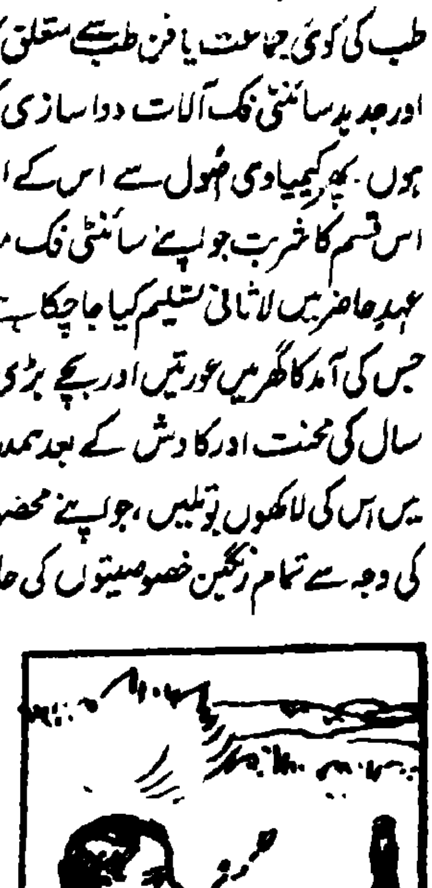
۴۰ - ۵۰ درجے کا فرق ہو گیا ہے۔ اس لیے باہر نکلنے کی حالت میں چھتری ضرور لگائیے۔ سر، گردن اور ریڑھ کی ہڈی کی گرمی سے حفاظت کیجیے۔ دھوپ میں چلنے پھرنے کے بعد یکایک ٹھنڈا پانی نہ پیجیے۔ بلکہ اتنی دیر ضرور انتظار کیجیے کہ پسینہ خشک ہو جائے ٹھنڈی جگہ سے ایک دم باہر نہ جائیے۔ گوشت اور گرم چیزوں سے پرہیز کرنا بھی ضروری ہے۔ غذا میں ٹھنڈی اور ہری ترکاریاں جیسے کھیرا، ککڑی خرفہ، پالک، کاہو وغیرہ کھائی جائیں۔ سیاہ لباس نہ پہننا چاہیے۔ پھلوں میں تربوز، سنترہ، انار، فالسہ کھانا چاہیے۔ قبض ہو جائے تو کوئی ہلکی لینن دوا مثلاً قرص لینن کھائیں۔ مسہل ہرگز نہ لیں۔ غذا کے ساتھ سرکہ، پیاز، پودینہ یا املی ضرور کھائیں۔ گرمی میں پسینہ زیادہ آنے نیز موسم کی گرمی خشکی اور معدے کی حدت کے باعث پیاس زیادہ لگتی ہے اس لیے جہاں تک ممکن ہو ٹھنڈا اور میٹھا پانی پینا چاہیے اور چوں کہ ہندستان میں عام غربت و افلاس کی وجہ سے ہر شخص اوپر کی ضروری ہدایتوں پر عمل نہیں کر سکتا اور نہ بیک وقت ان کا حاصل کرنا کوئی آسان بات ہے، اس لیے

گرمی کی مصیبتوں سے بچنے کی اچھی ترکیب

یہ ہے کہ صبح نہار منہ کوئی ٹھنڈا، مفرح اور مسکن شربت پانی میں ڈال کر پی لینا چاہیے اور پھر اطمینان سے اپنے کاموں میں مصروف ہو جانا چاہیے۔ لیکن شربت ایسا ہونا چاہیے جس کے متعلق علمی اصول پر یہ اطمینان ہو کہ وہ معدہ، جگر، دل، دماغ، اور گردے اور جسم کی پوری مشین کے کاموں پر کوئی خراب اثر نہ ڈالے گا بلکہ وہ ان اعضاء کو گرمی کے اثر سے بچا کر معمول کے مطابق اپنے افعال و وظائف کے انجام دینے میں سرگرم رکھے۔ جگر کو گرم نہ ہونے دے کہ وہ معمول سے زیادہ صفرا پیدا کرنے لگے۔ دل کو قوت دے کر اس کی حرکتوں کو پست نہ ہونے دے اور گردوں کو ان کے اصل فرض کی ادائگی پر اس طرح آمادہ و تیار رکھے کہ وہ جسم کے زہریلے مواد کو پیشاب کے ذریعہ سے نکالتے رہیں۔ جلد اور پسینے کی گلٹیوں (غدد عرقیہ۔ سوئٹ گلینڈز) کے افعال کو اس قدر باقاعدہ رکھے کہ موسم کی گرمی اور گرم ہوا میں چلنے پھرنے سے بدن میں جو زیادہ گرمی پیدا ہو اُسے وہ پسینہ کے ذریعہ سے نکالتی رہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ فائدے اور یہ عجیب حیرت انگیز خواص کسی عام بازاری شربت میں جس میں نہ قیمتی اجزا شامل ہوں اور جسے بغیر سائنٹی فک آلات کی مدد کے اور بغیر درجۂ حرارت پر نظر رکھے پرانے طریقے سے یوں ہی پکا لیا ہو کیوں کر ممکن ہو سکتے ہیں۔ یہ از حد فائدہ بخش خواص تو صرف ایک صورت میں حاصل ہو سکتے ہیں جب کہ ماہرین فن طب کی کوئی جماعت یا فن طب سے متعلق کوئی ادارہ جسے بہترین دل و دماغ اور عقل و فہم اور تجربہ رکھنے والے اطبا کا سچا مخلصانہ تعاون اور اور جدید سائنٹی فک آلات دوا سازی کی امداد حاصل ہو صحیح سائنٹی فک طریقوں پر کوئی ایسا شربت تیار کرے جس میں یہ تمام اوصاف جمع ہوں۔ پھر کیمیاوی اصول سے اس کے اثر کرنے والے اجزا کے متعلق قطعی طور پر ثابت بھی ہو جائے کہ واقعی وہ فائدے اس میں موجود ہیں اس قسم کا شربت جو اپنے سائنٹی فک منافع اور فوائد کی بنا پر ہندستان میں مشہور اور اپنی ٹھنڈی فرحت بخش اور مسکن تاثیرات کی وجہ سے



عہد حاضر میں لاثانی تسلیم کیا جا چکا ہے صرف **شربت رُوح افزا ہے**
جس کی آمد کا گھر میں عورتیں اور بچے بڑی بے صبری سے انتظار کیا کرتے ہیں۔ یہ شربت سالہا سال کی محنت اور کاوش کے بعد ہمدرد دواخانہ دہلی نے تیار کیا ہے اور ۲۷ سال کی طویل مدت میں اس کی لاکھوں بوتلیں، جو اپنے مخصوص دل فریب سُرخ رنگ اور اپنی مہکتی ہوئی خوش بو کی وجہ سے تمام رنگین خصوصیتوں کی حامل ہوتی ہیں، فروخت ہو چکی ہیں۔ اور تمام ہندستان میں اور بیرونی ممالک میں، مختلف المزاج انسانوں مختلف آب و ہوا کے شہروں قصبوں اور دیہات میں اپنے طبی اوصاف کا مظاہرہ کر چکی ہیں۔ شربت روح افزا کا صرف ایک گلاس جس میں بے شمار قیمتی پھلوں کا رس اور موسمی پھولوں کی خوش بوئیں شامل ہوتی ہیں، گرمی کی تمام شعلہ باریوں کو ایک ہی لمحہ میں اس طرح سرد کر دیتا ہے جیسے پانی کا چھینٹا آگ کو۔

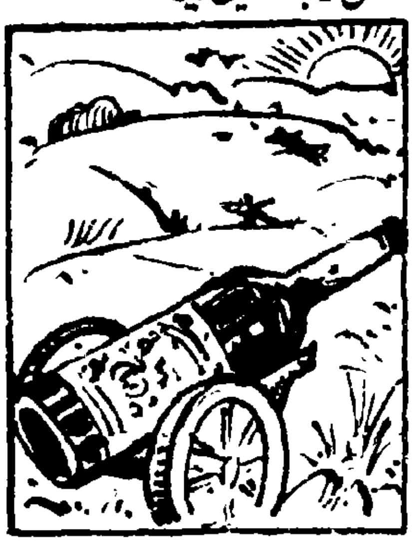


شام کو، جب دن بھر کی مصروفیت کے بعد دل و دماغ اور اعصاب میں تھکن محسوس ہو تو شربت روح افزا کے ایک گلاس سے دل و دماغ اور اعصاب میں طاقت و توانائی اور قوت و مسرت کی ایک حیات بخش لہر فوراً پیدا ہو جاتی ہے۔

شربت روح افزا اور موسم گرما



ہیں وہی تعلق ہے جو پانی اور آگ میں ہو سکتا ہے۔ جب دھوپ میں چلنے پھرنے یا لُو کے گرم جھونکوں کے اثر سے معدے میں آگ سی جل رہی ہو، زبان پر کانٹے کھڑے ہوں، ہونٹوں پر پپڑیاں جم گئی ہوں، آنکھوں سے چنگاریاں جھڑتی ہوئی معلوم ہو رہی ہوں، پانی پیتے پیتے پیٹ پھول گیا ہو مگر پیاس لحظہ بہ لحظہ بڑھتی جا رہی ہو، دل کی حرکت سُست ہو گئی ہو اور آدمی یہ محسوس کر رہا ہو کہ بے ہوشی ایک خطرناک دیو کی طرح اسکی طرف بڑھتی آ رہی ہے تو شربت روح افزا کا ایک گلاس پی لینے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ زندگی ایک سُرخ سیال کی شکل اختیار کر کے جسم میں داخل ہو گئی اور دہکتے ہوئے انگاروں یا لپکتے ہوئے شعلوں پر پانی ڈال دیا گیا۔ شربت روح افزا پیتے ہی نمایاں طور پر محسوس ہوتا ہے کہ ہم دوزخ سے نکل کر جنت میں پہنچ گئے۔ شربت روح افزا گرمی کی تمام خطرناک علامات اور مخدوش بیماریوں کے لیے تریاق ثابت ہوا ہے۔ جن دودھ پلانے والی عورتوں کا دودھ گرمی کی وجہ سے سوکھ گیا ہو اور وہ اپنے پیارے بچے کا پیٹ نہ بھرنے سے پریشان رہتی ہوں، دودھ دوبارہ جاری کر دیتا ہے۔ پیاس کی گرمی، اور خشکی کو فوراً دور کرتا ہے۔ طبیعت کی سُستی، پستی اور تھکن کو دفع کرتا ہے۔ دردِ سر، قے، متلی، صفراوی دستوں اور دل کی دھڑکن کو دور کرتا ہے۔ دل و دماغ کو کیف و سرور سے بھر دیتا ہے۔ نہایت خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہے بلکہ اس کا رنگ، خوشنمائی اور رعنائی کی اس حد تک پہنچ گیا ہے کہ اس میں دل رُبائی اور محبوبیت کی شان پیدا ہو گئی ہے۔ پھر اس کی نکہت بیز خوشبوئیں جو گلاس ہونٹوں تک پہنچنے سے پہلے ہی دل کے غنچے کو کھلا کر پھول بنا دیتی ہیں اور دماغ کی بند کلی کو کھلنے پر مجبور کر دیتی ہیں اس کی دل فریبی اور کشش کو بڑھا دیتی ہیں۔



شربت روح افزا کی تاثیریں

مشہور عالم شربت روح افزا گرمی کی تمام خطرناک علامات اور مخدوش بیماریوں کو دفع کرنے کا سب سے بڑا اور سب سے مؤثر ہتھیار ہے۔ دردِ سر، قے، متلی، صفراوی دستوں اور دل کی دھڑکن کو شکست فاش دیتا ہے۔ تمام دنیا کے ڈاکٹر، حکیم، وید اس بات پر متفق ہیں کہ قدرت نے انسانی جسم میں ایک طاقت رکھی ہے جسے طبیعت، یا قوتِ حیات Vitality کہتے ہیں۔ جب یہ قوت بڑھی ہوئی ہوتی ہے تو قوتِ مدافعت خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اور یہ قوتِ مدافعت بیماریوں کو خود بخود بھگاتی رہتی ہے۔ مشہور عالم شربت روح افزا کی ترتیب ایسے اجزا سے کی گئی ہے، جو طبیعت کو قوتِ مدافعت بخشتے ہیں اور اس کو اس قابل بنا دیتے ہیں کہ ناگہانی طور پر کوئی موسمی خطرہ پیش آ جائے تو اس کا اچھی طرح مقابلہ کیا جا سکے۔ یہی اجزا جسم میں گرمی بڑھ جانے (ہائی پر تھرمیا Hyperthermia) سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ صبح کو نہار منہ شربت روح افزا کا ایک گلاس پی لینے سے لو لگنے کا اندیشہ نہیں رہتا اور روزمرہ کے کاموں، ورزش یا زیادہ چلنے پھرنے کی وجہ سے جسم میں جو زیادہ حرارت پیدا ہو جاتی ہے اُسے شربت روح افزا کا ایک خاص جزو جلد اور پسینے کی گلٹیوں (غدود عرقیہ Sweat Glands) پر اثر ڈال کر پسینے کے راستے نکال دیتا ہے اور جسمانی حرارت کو اعتدال پر قائم رکھتا ہے اور جگر کے افعال کی نگرانی کر کے خلیات جگر کو طبعی مقدار سے زیادہ صفرا پیدا کرنے کی آزادی نہیں دیتا۔



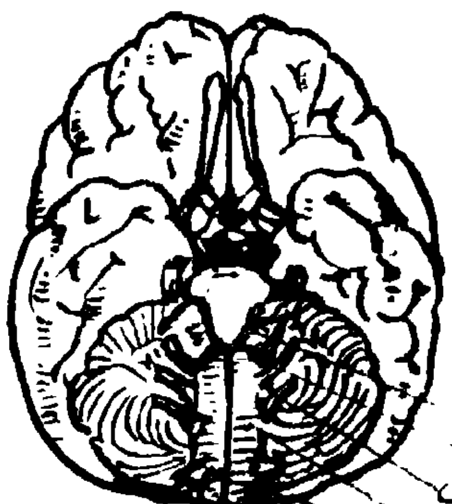
شربت روح افزا ان دونوں کے افعال کو بالکل صحیح رکھتا ہے اور خلیات جگر (ہیپے ٹک سیلز) کو طبعی مقدار سے زیادہ صفرا پیدا کرنے نہیں دیتا۔

طبعی طور پر آنتوں پر صفرا یعنی پت کا ٹپکنا بہت ضروری ہے اگر یہ صفرا طبعی مقدار سے زیادہ ٹپک جاتا ہے تو دست آنے لگتے ہیں اور اگر یہ کم ٹپکتا ہے تو آنتوں سے فضلہ خارج نہیں ہوتا اور قبض ہو جاتا ہے

شربت روح افزا کا ایک کرشمہ یہ بھی ہے کہ یہ جگر کے فعل کو بالکل درست رکھتا ہے اور یہ موقع نہیں دیتا کہ معمول سے زیادہ صفرا معدے میں آکر کھٹی ڈکاریں، متلی، متلی، منفے اور درد سر پیدا کرے۔ یہ صحت بخش شربت گردوں کے افعال کو بھی گرمی کے اثر سے بچاتا ہے اور گردے خراب خون کے اجزا کو حسب معمول پیشاب کے راستے خارج کرتے رہتے ہیں۔

شربت روح افزا کا دماغ پر اثر

آئیے ہم آپ سے ایک دلچسپ سوال کریں۔ اگر آپ حکیم، ڈاکٹر یا وید ہیں تو ہم آپ سے یہ سوال نہیں کرتے، کیوں کہ آپ اس کا صحیح جواب جانتے ہیں۔ اور اگر طبابت آپ کا پیشہ نہیں ہے تو از راہ مہربانی اچھی طرح سمجھ کر اس کا جواب دیجیے۔ اگر آپ کے ہاتھ کی انگلی میں پھانس چبھ جائے تو اس پھانس کی تکلیف کہاں ہوگی ظاہر ہے کہ آپ یہی کہیں گے کہ انگلی میں پھانس چبھی ہے اور انگلی ہی میں تکلیف ہوگی۔ یہ بات نہیں ہے۔ تکلیف کا احساس دماغ میں ہوتا ہے۔ آپ نے ہسپتالوں میں دیکھا ہوگا کہ بے ہوش کر کے، یعنی دماغ کو معطل کر کے ڈاکٹر مریض کے ہاتھ پیر کاٹ ڈالتے ہیں اور مریض کو خبر بھی نہیں ہوتی۔ جب ہوش آجاتا ہے یعنی دماغ کام کرنے لگتا ہے تو اسی سیکنڈ سے تکلیف بھی شروع ہو جاتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ رنج و راحت خوشی اور تکلیف جو کچھ ہے وہ دماغ سے ہے۔ دماغ میں تین مرکز بہت اہم ہیں۔ ایک مولد حرارت دھڑ موجود ہے تک جہاں حرارت پیدا ہوتی ہے۔ دوسرا مرکز مخرج حرارت۔ یہ حرارت باہر نکالتا ہے۔ تیسرا مرکز معدّل حرارت۔ یہ حرارت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ دماغ کا ایک اور حصہ یعنی راس النخاع بھی ہے۔ شربت روح افزا اپنے بہترین اور مقوی پھلوں کے رسوں، پھولوں اور مفرحات کے باعث دماغ کے ان ضروری حصوں کے افعال پر گرمی کا اثر پیدا ہونے نہیں دیتا بلکہ گرمی کے پیدا ہونے اور گرمی کے باہر نکلنے میں طبعی یکسانیت، ہم آہنگی اور اعتدال قائم رکھتا ہے۔ اس طرح انسان گرمی کی مہلک بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے کیوں کہ اگر گرمی کے پیدا ہونے اور گرمی کے نکلنے میں تناسب اور اعتدال قائم نہیں رہتا تو طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ شربت روح افزا کی یہ عجب تاثیر ہے کہ دماغ کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس طرح آپ دن بھر کے کام بہت اچھی طرح انجام دے سکتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کی آمدنی بھی بڑھتی رہتی ہے۔ آج ان خواص اور تاثیرات کا کوئی شربت مل نہیں سکتا۔



شربت روح افزا معدے میں داخل ہوتے ہی پٹھوں کے ذریعہ سے ان مراکز پر اثر کرتا ہے اور جسم کی حرارت اعتدال پر رکھتا ہے

شربت روح افزا کے فرحت بخش پُرتاثیر اجزا

تازہ بتازہ، رسیلے انار، سیب، سنترے، اناس، بہی، فالسہ، آلوچہ اور اور پھلوں کے رس، نایاب اور بیش قیمت پھول، ان کے علاوہ گلاب، بید مشک، کیوڑہ اور قیمتی پُرتاثیر ادویہ کے صاف اور شفاف عرق مشہور عالم شربت روح افزا میں شامل کیے جاتے ہیں۔ ان ہی پر بس نہیں کیا جاتا، بلکہ اس میں ایسے پھلوں، پھولوں اور میووں کے عرق بھی شامل کیے جاتے ہیں جو اس موسم میں پیدا نہیں ہوتے، اور جن کو طبی مُحلولوں پر خاص الخاص طریقوں سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔ ان پھلوں، پھولوں کا طبی مُحلولوں پر محفوظ رکھنا ہی ایک حیرت انگیز عظیم الشان فنی کارنامہ ہے۔

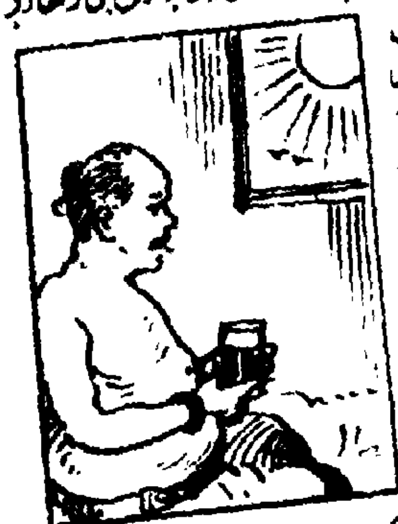


اس کی تیاری میں، اور بھی حکیمانہ طریقوں سے کام لیا جاتا ہے۔ اور تیاری کے ہر درجے پر حد درجہ احتیاط برتی جاتی ہے اور سخت نگرانی کی جاتی ہے۔ ۳۰ سال سے یہ عجیب دل پسند شربت تمام ہندستان اور بیرونی ممالک میں بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے اور اپنے فرحت بخش اور پُرتاثیر اجزاے طبیعت یا وائٹیلیٹی کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ گرمی کے موسم کی تمام بیماریاں حملہ نہیں کر سکتیں

شربت روح افزا کی تیاری

طب قدیم کے تمام اداروں میں صرف ہمدرد دواخانہ دہلی ہی کو یہ امتیاز حاصل ہے کہ یہاں دوا سازی سائنٹی فک طریقے سے کی جاتی ہے۔ چناں چہ اس موقع پہ شربت روح افزا کے سائنٹی فک طریقہ تیاری کا حال آپ کی دل چسپی کا باعث ہوگا۔ شربت روح افزا ایک بہت بڑی سائنٹی فک ٹنکی میں جس پہ درجۂ حرارت مقدار وزن قوام وغیرہ بتانے کے آلات لگے ہوئے ہیں، تیار کیا جاتا ہے۔ ایک ہی وقت میں اور ایک ہی گھماؤ میں

ہزار ہزار بوتلیں تیار ہو جاتی ہیں۔ عام بازاری دواخانوں میں پرانے دقیانوسی طریقوں سے جو شربت پکائے جاتے ہیں، ان میں اگر بہت
نام چاشنیں ہوتی بھی ہیں تو درجۂ حرارت نہ معلوم ہونے کی وجہ سے جل جاتی ہیں۔ اس کے برخلاف شربت روح افزا کی تنکی بقدر درجۂ حرارت
کی گھڑی کی وجہ سے یہ پتلی چاشنیں قائم رہتی ہیں اور دماغ اور ریڑھ کی ہڈی میں فوراً جذب ہو جاتی اور بیماریاں دفع کرنے میں بڑی مدد
دیتی ہیں۔ اسی سائنٹفک طریقۂ تیاری کی وجہ سے شربت روح افزا ہمیشہ یکساں ہوتا ہے اور اگر یہ آپ کی الماری میں برسوں بھی رکھا رہے
تو اس کا مزا، قوام، رنگ اور خوشبو بالکل اسی طرح قائم رہے گی، جیسے کل تیار ہوا تھا۔ شربت



کو بغیر ہاتھ لگائے مشینوں ہی سے صاف کیا جاتا ہے اور مشینوں ہی سے بوتلوں میں بھرا جاتا ہے۔ تینوں
ہی سے کیپ سول لگائے جاتے ہیں اور مشینوں ہی سے لیبل۔ یہی وجہ ہے کہ ہندو مہاتما اور
سادھو بھی اسے بے تکلف استعمال کرتے ہیں۔ گزشتہ ۳۴ سال میں حاسدوں اور نقالوں نے اس
کی نقلیں تو بہت کیں۔ مگر اس کی برابری تو کیا کر سکتے۔ اس کی گرد کو بھی نہیں پہنچ سکے۔

شربت روح افزا اور گرمی کی بیماریاں

گرمی کے تحت اور روح و
اخلاط کو خاکستر کر دینے والے
موسم کی بہت سی مہلک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان تمام بیماریوں کے لیے روح افزا سے بہتر
کوئی دوا ایجاد نہیں ہوئی مگر عقلمندوں کا مقولہ ہے کہ "حفظ صحت کا ایک اونس شفا کے ایک پونڈ کی قیمت رکھتا ہے"۔ اس لیے بہتر ہے کہ گرمی
کی بیماریوں میں شربت روح افزا کی شفا بخشیوں کے اظہار سے پہلے شربت روح افزا کے ذریعے سے ان بیماریوں سے بچنے کا طریقہ بتا
دیا جائے۔



پیاس کی شدت

حلق خشک، زبان سوکھی ہوئی، ہونٹوں پر پپڑیاں، ادھر پانی پیا ادھر
پھر پیاس، پانی پیتے پیتے پیٹ پھول جاتا ہے، مگر پیاس کا وہی تقاضا باقی رہتا ہے۔ یہ کیفیت صرف
ہندستان، برما، اور سیلون ہی میں رہنے والوں کی نہیں ہے بلکہ جہازوں پر جو اصحاب خلیج
بنگالہ، بحر ہند، بحیرۂ عرب، بحر احمر اور بحیرہ روم میں سفر کرتے ہیں ان کی بھی آج کل یہی کیفیت ہو
جاتی ہے، اس لیے وہ بھی شربت روح افزا اپنے ساتھ رکھتے ہیں۔ اس موسمی کربلا سے خود بھی
بچنا اور اپنے عزیزوں رشتہ داروں اور خاندان کے ممبران کو بچانا، آپ کا سب سے پہلا فرض ہے
پیاس کی اس شدت سے بچنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ کہ آپ گرمی کا موسم شروع
ہوتے ہی صبح کو نہار منہ شربت روح افزا کا ایک گلاس پی لیا کیجیے۔ ایک اوسط درجے کے گلاس
میں ۴۔۵ تولے شربت کافی ہوتا ہے۔ اگر برف مل سکے تو پانی کو برف سے ٹھنڈا کر لیا کیجیے۔ یہ
خوب صورت، خوش ذائقہ، خوش رنگ، اور خوشبودار جام دن بھر گرمی کے خراب اثرات سے محفوظ رکھے گا۔ اگر صبح کو آپ دودھ پیا کرتے
ہیں تو اُسے شربت روح افزا سے میٹھا کر لیا کیجیے۔ زندہ دلان پنجاب دہی کی لسی میں شربت روح افزا ڈال کر پیا کرتے ہیں۔ دودھ
اور لسی کا ذائقہ شربت روح افزا سے اور زیادہ خوش گوار ہو جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں پر بھی گرمی کا



بہت زیادہ اثر ہوتا ہے۔ ان کو صبح کے علاوہ شام کو بھی تھوڑا سا شربت روح افزا پلا دیا جاتا ہے
تو تھپک کر اور لوریاں سنا کر "آجا ری نندیا تو آ کیوں نہ جا" سلانا نہیں پڑتا۔ بلکہ وہ خود بخود
گہری نیند سو جاتے ہیں۔ اس لیے ماں باپ کو بھی گھڑی گھڑی اٹھنا نہیں پڑتا، اور ان کی نیند بھی
خراب نہیں ہوتی۔ روزانہ مشہور عالم شربت روح افزا آپ خود بھی پیا کیجیے اور سفر حیات کے تمام
رفیقوں کو اس کا ایک ایک گلاس پلا کر اپنی زندگی کے پھولتے پھلتے باغ کو باد صرصر کے حوادث سے بچائیے

ہاکی اور ٹینس کے میچ

ہاکی، ٹینس، فٹ بال، گولف، بیڈمنٹن اور اسی قسم
کے ورزشی کھیلوں کے بعد پسینہ کثرت سے بہتا ہے اور
دل کی حرکت میں کمزوری اور تھکن اور افسردگی کے آثار معلوم ہونے لگتے ہیں تو سوڈا لیمونیڈ اور تمام مروجہ سیالوں سے شربت روح افزا
کہیں زیادہ تسکین، فرحت اور لطف دیتا ہے۔ ورزشی کھیلوں کے بعد آپ بھی ایک مرتبہ یہ مشہور شربت پی لیں گے تو پھر اور کسی سیال

کو ہاتھ نہیں لگائیں گے۔

شربت روح افزا اور ماء الصحت (رجسٹرڈ) اگرچہ شربت روح افزا اپنی شان کا بالکل انوکھا شربت ہے اور اس کے فوائد کسی دوسرے شربت یا عرق میں بجنسہٖ منتقل نہیں ہو سکتے، تاہم ہمدرد دواخانہ دہلی نے دور دراز رہنے والے ان لوگوں کی خاطر جو شربت روح افزا حاصل نہیں کر سکتے اور محصول ڈاک کے بوجھ کو برداشت نہیں کر سکتے، ایک عجیب وغریب عرق "ماء الصحت" ایجاد کیا ہے جس میں انار، انگور، سنترہ، بہی، اناناس، فالسہ وغیرہ کے تازہ رس بھی شامل ہیں، اور مفرح اور مقوی دماغ دوائیں بھی ڈالی گئی ہیں۔ جو حضرات شربت روح افزا نہ خرید سکیں وہ ماء الصحت ۲ تولے کو معمولی شکر یا قند کے شربت میں ملا کر صبح وشام مثل شربت روح افزا کے پی سکتے ہیں۔

گرمی کی بیماریاں اور شربت روح افزا کے کرشمے شربت روح افزا گرمی کی مختلف بیماریوں کا بالکل آخری آسان اور نہایت خوش گوار علاج ہے۔ ہمدرد دواخانہ نے شربت روح افزا ملک میں پیش کر کے زبردست اور زندہ جاوید کارنامہ انجام دیا ہے۔ اب گرمی کی موذی اور تکلیف دہ بیماریوں میں شربت روح افزا استعمال کرنے کے نہایت آسان اور عام فہم طریقے لکھے جاتے ہیں:-

دردِ سر:- گرمی میں زیادہ تر صفراوی یا دموی دردِ سر ہوا کرتا ہے۔ صفراوی دردِ سر میں منہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے، پیاس بہت لگتی ہے، اُبکائیاں آتی ہیں۔ دموی دردِ سر میں آنکھوں اور چہرے کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ سر بھاری معلوم ہوتا ہے۔ اس قسم کا دردِ سر لو لگنے سے بھی ہوا کرتا ہے۔ بعض اوقات گرمی میں دماغی کام کرنے کی وجہ سے بھی سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ صفراوی دردِ سر میں شربت روح افزا چار تولے پانی یا عرق بید مشک ۵ تولے میں ڈال کر پلائیں۔ پیشانی پر "قلزم" کی پھریری لگا دیں یا "ہمدرد مرہم" مل دیں۔ شربت روح افزا پہلی ہی خوراک میں صفرا یا پت کو جو غیر طبعی طور پر معدے میں گر کر دردِ سر پیدا کرتا ہے، روک دیتا ہے اور دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔ اگر شربت روح افزا نہ ہو تو ماء الصحت ۲ تولے معمولی شربت میں ملا کر پلائیں۔ دردِ سر دموی میں شربت روح افزا ۴ تولے پانی میں ڈال کر پلائیں۔ دماغی کام کرنے سے دردِ سر ہوا ہو جو اکثر مصنفین، وکیلوں، ایڈیٹروں، دفتر کے کلرکوں اور محنتی طالب علموں کو ہوا کرتا ہے تو دردِ سر یا تھکن کا احساس ہوتے ہی شربت روح افزا ۵ تولے برف کے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر نوش کریں۔ اس سے فوراً درد اور تھکن دور ہو جائے گی اور دماغ تازہ ہو کر کام کی طرف لگ جائے گا۔

لو لگنا، سن اسٹروک:- جب سخت گرمی پڑتی ہے اور سورج کی تیزی بڑھ جاتی ہے تو ہندستان کے گرم شہروں میں مئی جون اور جولائی میں لو لگنے کے حادثے ہوا کرتے ہیں جن مقامات پر گرمی ۱۰۸ سے ۱۲۰ فارن ہائٹ تک ہوتی ہے، ہاں آدھی رات گزر جانے پر بھی لو لگ جایا کرتی ہے۔ لو لگنے پر مریض کے دل پر گرمی کا احساس ہوا کرتا ہے، سر چکراتا ہے، قے آتی ہے۔ آنکھوں کی تپلیاں پھیل جاتی ہیں نبض کمزور ہو جاتی ہے۔ سانس تنگ ہو جاتا ہے۔ پھر بے ہوشی ہو جاتی ہے۔ لو کے سخت حملے کی صورت میں دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے اور مریض مر جاتا ہے۔ لو کا کوئی حادثہ ہونے پر فوراً مریض کو آرام سے لٹا کر سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور شربت روح افزا چار تولے ٹھنڈے پانی میں گھول کر جس قدر جلد ممکن ہو سکے پلائیں۔ اگر کچے آم مل جائیں تو ان کو گرم راکھ میں دبا کر پانی نچوڑ لیں اور یہ پانی ۵ تولے لے کر اس میں شربت روح افزا چار تولے شامل کر کے پلائیں۔ لخلخہ سرد سنگھائیں۔ جب پیاس معلوم ہو تو شربت روح افزا عرق بید مشک میں ملا کر پلائیں۔ شربت روح افزا نہ ہو تو ماء الصحت ۲ تولے سے ۵ تولے تک مصری یا قند کے شربت میں ملا کر اور ٹھنڈا کر کے پلائیں۔

نسخہ لخلخہ سرد:- عطر خس، عطر صندل، روغن گل ہموزن۔

اختلاج یا دل کی دھڑکن:- گرمی کی شدت یا لو لگنے سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں طبیعت بے چین ہو جاتی ہے۔ دل ڈوبتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ جب دل کی حرکت تیز ہو اور طبیعت پر دحشت کے آثار ظاہر ہوں تو فوراً شربت روح افزا ۵ تولے ٹھنڈے پانی کے ایک گلاس میں ملا کر پلائیں۔ بکری یا گائے کے دودھ میں شربت روح افزا ڈال کر پینے سے دل کی دھڑکن دور ہو جاتی ہے۔ دل مستقل طور پر کمزور ہو تو خمیرہ مروارید ۴ ماشے یا خمیرہ زہر مہرہ چار ماشے کھلا کر اوپر سے شربت روح افزا چار تولے پانی میں ملا کر پلائیں۔

پیاس کی زیادتی:- پیاس اس احساس کا نام ہے جو سرد تر چیز کی طلب کو ظاہر کرتا ہے۔ جب پانی کی مقدار بدن میں کم ہو جاتی ہے تو پیاس معلوم ہوتی ہے۔ گرمی میں پیاس بہت لگتی ہے۔ پیاس کے وقت اگر عمدہ پانی دست یاب نہ ہو اور خراب پانی

پینے میں آجائے جیسا کہ ریل اور بیل گاڑیوں کے سفر میں ہوا کرتا ہے تو خطرناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آدمی ہر وقت گھر پر نہیں رہتا اور جب سفر میں ہوتا ہے تو جگہ جگہ کا پانی پینا پڑتا ہے جس کے اچھا ہونے کی کوئی ضمانت نہیں ہوتی۔ اس قسم کا پانی زندگی کو خطرے میں ڈال دیتا ہے۔ اس لیے گرمی میں خاص طور پر اس بات کا لحاظ رکھنا چاہیے کہ پیاس کم لگے۔ گرمی میں کبھی معدہ جگر اور گردوں میں گرمی کے بڑھ جانے کی وجہ سے پیاس بار بار لگتی ہے مگر پانی پینے سے تسکین نہیں ہوتی۔ پانی پیتے پیتے پیٹ پھول جاتا ہے۔ ذیابیطس کی وجہ سے بھی پیاس بڑھ جاتی ہے۔ **علاج**:- گرمی میں پیاس کی شدت سے محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ صبح کو دن چڑھنے سے پہلے چار تولے شربت روح افزا ٹھنڈے پانی یا دودھ دہی کی لسی میں ڈال کر پی لیں۔ اس ترکیب سے جگر معدہ اور گردوں پر اتنا اچھا اثر پڑتا ہے کہ دن بھر پیاس کی شدت نہیں ہوتی۔ جلد اور پسینے کی گلٹیوں (غدود عرقیہ سویٹ گلینڈز) کا فعل بھی باقاعدہ رہتا ہے اور پسینہ ضرورت سے زیادہ خارج نہیں ہوتا۔ سخت گرمی کے وقت بھی طبیعت کام کرنے پر حاضر رہتی ہے۔ پیاس کی شدت کے مریضوں کو شربت روح افزاہ تولے نہایت ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پلائیں۔ پہلے ہی گلاس میں پیاس کو سکون ہو جاتا ہے۔ ضرورت ہو تو ایک گھنٹے بعد دوسرا گلاس پلائیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کو پیاس کی زیادتی میں دوائی ایک قرص کھلا کر اوپر سے شربت روح افزا ۵ تولے دھاچھ ہی ۵ تولے میں ملا کر پلائیں اس سے اصل مرض کا بھی قلع قمع ہو جائے گا اور پیاس بھی دور ہو جائے گی۔ تین چار ہفتے مسلسل یہ عمل کریں۔ شربت روح افزا موجود نہ ہونے کی صورت میں ماء الصحت ۲۔ تولے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

قے اور متلی:- گرمی میں جگر کے فعل کی خرابی کے باعث صفرا غیر معمولی طور پر معدے میں گر کر پیاس۔ قے اور متلی وغیرہ کی شکایتیں پیدا کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں شربت روح افزا چار تولے پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا پلائیں یا شربت روح افزا ۳ تولے عرق پودینہ ۵ تولے عرق گلاب ۵ تولے میں ڈال کر پییں۔ برف مل جائے تو اس کو برف سے ٹھنڈا کر لیں اور ذرا ذرا سا شربت روح افزا بار بار چاٹتے رہیں۔ جی چاہے تو سوڈا واٹر میں شربت روح افزا شامل کر کے پییں۔ جہاز ریل اور بیل گاڑی وغیرہ میں بیٹھنے سے جو قے آنے لگتی ہے اس میں بھی شربت روح افزا نہایت مفید ہے دو تولے شربت پانی یا سوڈا واٹر میں ڈال کر پلائیں۔ حاملہ عورتوں کی قے میں شربت روح افزا تریاق ثابت ہوا ہے ذرا ذرا سا شربت چاٹیں یا پودینے کے عرق میں ۲ تولے شربت روح افزا ڈال کر نوش کریں۔ گرمی کے تمام بخاروں میں قے، پیاس، درد سر اور ہذیان کو رفع کرنے کی غرض سے شربت روح افزا اسی طرح استعمال کریں۔

بھوک بند ہو جانا:- گرمی کی شدت میں اکثر بھوک بند ہو جاتی ہے یا کم لگتی ہے۔ ایسی صورت میں صبح سویرے نہار منہ ۴ تولے شربت روح افزا پانی یا دودھ میں ڈال کر پییں اور دوپہر تک کچھ نہ کھائیں۔ کھانے کے وقت معدے میں بھوک کا احساس ہونے لگے گا اور حسب معمول غذا خوب کھائی جائے گی۔

ناگہانی بے ہوشی:- بعض اوقات گرمی میں مجمع میں بیٹھنے یا ریل اور سڑک پر چلتے چلتے آدمی بے ہوش ہو کر گر پڑتا ہے۔ اس قسم کی بے ہوشی میں شربت روح افزا ۴ تولے ٹھنڈے پانی میں ملا کر تھوڑا تھوڑا بے ہوش آدمی کو پلائیں۔ نہ پی سکے تو چمچے سے حلق میں ٹپکائیں۔ اگر مل سکے تو عرق بید مشک ۵ تولے عرق کیوڑہ ۵ تولے بھی شامل کر دیں۔

صفراوی یا پت کے دست:- گرمی کے موسم اور گرم مقامات پر غذا کی خرابی سے اکثر صفراوی یا پت کے دستوں کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بچوں کے اس قسم کے دستوں سے تو ہیضے کا شبہ ہو جاتا ہے۔ دست شروع ہوتے ہی بڑے آدمی کو ۴ تولے شربت روح افزا عرق گلاب ۱۰ تولے یا عرق پودینہ ۱۲ تولے یا صرف پانی میں ڈال کر پلائیں۔ جب پیاس معلوم ہو تو سوڈا واٹر میں شربت روح افزا ڈال کر پلائیں۔ بچوں کو شربت روح افزا ایک تولہ یا دو تولے عرق گلاب ۳ تولے میں ملا کر دیں۔ سبز رنگ کے دست ہوں تو اسی شربت میں ذرا سا نارجیل دریائی اور زہرمہرہ بھی گھس دیں۔

بے خوابی یا نیند نہ آنا:- گرمی میں جگر کی خرابی قبض یا بدہضمی کی وجہ سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ نیند بالکل نہیں آتی یا کم آتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو بھی نیند نہ آنے کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت پیش آئے تو شام کا کھانا سونے سے چار گھنٹے پہلے کھا لیا کریں اور رات کو سوتے وقت ۴ تولے شربت روح افزا ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اس سے اکثر پہلے ہی دن نہایت گہری اور آرام کی نیند آجاتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو ایام حمل میں نیند نہ آئے تو وہ بھی شربت روح افزا اسی ترکیب سے استعمال کر سکتی ہیں۔ سر میں تیل ڈالنے کی عادت ہو تو معمولی بازاری تیلوں کی جگہ روغن بے نظیر اچھی طرح سر میں مل لیا کریں۔

طبیعت کا گرا گرا رہنا:- گرمیوں میں دل کی حرکت کمزور ہو جاتی ہے۔ اس لیے اکثر طبیعت افسردہ اور گری گری رہتی ہے۔ شربت روح افزا جگر اور دوران خون پر نہایت اچھا اثر ڈالتا ہے۔ اس کے استعمال سے طبیعت جلد بشاش اور خوش ہو جاتی ہے۔ جس وقت طبیعت گری گری ہو تو شربت روح افزاہ تولے ٹھنڈے پانی میں ملا کر پی لیں۔ صبح و شام عادتاً شربت روح افزا پیتے رہیں تو یہ شکایت پیدا ہی نہ ہوگی۔

چڑچڑا پن:- گرمیوں کے دن بہت بڑے ہوتے ہیں۔ موسم کی گرمی کے باعث جسم میں حرارت زیادہ ہو جاتی ہے۔ فضا اور ماحول بھی گرم ہوتا ہے۔ ان وجوہ سے اکثر دماغی کام کرنے والوں کے مزاج میں، جن میں ایڈیٹروں سے لیکر دفتروں کے کلرک تک شامل ہیں چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے ذرا ذرا سی بات پر غصہ آجاتا ہے اور معمولی معمولی اسباب پر وہ بیوی، بچوں اور ملازموں پر خفگی کا اظہار کرتے ہیں حقیقت میں یہ دل اور اعصاب کی کمزوری کا نتیجہ

ہوتا ہے۔ اس دلچسپ مرض میں جب بیوی اپنے شوہر کا انتظار خوف و ہراس کیساتھ کیا کرتی ہے اور بچے شفیق باپ کے گھر میں قدم رکھتے ہی خاموش ہو جاتے ہیں شربت روح افزا نہایت مفید ہوتا ہے۔ ۴ تولے شربت روح افزا برف کے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر آتش مزاج شوہر یا باپ کو پلا دینا چاہیے۔ چڑچڑاپن، اور غصہ جاتا رہے گا۔

نکسیر:۔ گرمی کے موسم میں گرمی اور خشکی کے باعث نکسیر پھوٹنے لگتی ہے اور سیروں خون ضائع ہو جاتا ہے جن لوگوں کو یہ شکایت ہو انھیں روزانہ صبح کو شربت روح افزا ۴ تولے پانی یا عرق شاہترہ میں گھول کر پی لینا چاہیے۔ **صفراوی یا پت کا بخار:۔** یہ شدید قسم کا ملیریائی بخار ہے۔ محرقہ بھی اسی کی ایک خطرناک قسم ہے جس میں بخار بہت تیز ہوتا ہے۔ **علاج:۔** پہلے ہی دن شربت روح افزا ۳ تولے عرق کاسنی عرق شاہترہ دس دس تولے میں ملا کر پلائیں، اور روزانہ تین دن تک صبح و شام پلاتے رہیں۔ اس سے اخراج فضلات کا نظام درست اور باقاعدہ ہو جائے گا اور تیسرے دن بخار اتر جائے گا۔ اگر بخار نہ اترے تو پھر چار دن بھی شربت روح افزا کو اسی طریقے پر پلاتے رہیں۔ ساتویں دن شام کو قرص ملین دو عدد کھلائیں۔ صبح کو دو تین اجابتیں آکر طبیعت درست ہو جائے گی۔ غذا میں خرفہ، پالک کدو وغیرہ کی ترکاریاں کھلائیں یا آبش جو پلائیں۔

شادیاں پارٹیاں اور شربت روح افزا شادیوں، پارٹیوں، دعوت اور دیگر مبارک تقریبوں پر، کھانے پینے کی چیزوں کی جب فہرست تیار کی جاتی ہے تو سب سے پہلے جس چیز پر میاں بیوی کا اتفاق ہو جاتا ہے وہ شربت روح افزا ہی ہے ایسی گرمی میں جب معزز مہمان تشریف لاتے ہیں تو یقیناً پیاسے ہوتے ہیں اور ہونٹوں پر پپڑیاں جمی ہوئی ہوتی ہیں اس وقت شربت روح افزا کا سُرخ رنگ اور مہک آنکھوں کو سرور اور دل کو فرحت بخشتی ہے۔ اگر کسی معزز مہمان سے آپ جھوٹوں بھی کہیں "ایک گلاس اور" تو وہ بڑی خوشی سے قبول کر لیتے ہیں۔

مشہور عالم شربت روح افزا ہر تقریب کا لطف دوبالا کر دیتا ہے۔ آپ بھی اس مبارک تقریب کے لیے منگائیے

شربت روح افزا کی آئس کریم بے شمار صاحب، گائے کے عمدہ دودھ اور بالائی میں شربت روح افزا شامل کر کے نہایت خوش رنگ اور مزیدار آئس کریم بنایا کرتے ہیں یہ ایسے مزے کی ہوتی ہے کہ بچوں کے منہ لگے نہیں چھوٹتی۔ آپ بھی بنائیے اور لطف اٹھائیے

ایسی سخت گرمی اور چائے! خدا پناہ میں رکھے زمانۂ تاریخ سے پہلے جب ابتدائی انسان غاروں میں رہا کرتا تھا تو ایسی سخت گرمی میں گھبرا کر ٹھنڈے پانی کی میں نکل جاتا تھا۔ اس کی نہایت معمولی عقل اسے بتاتی تھی کہ آج کل صرف ٹھنڈی چیزیں فائدہ دے سکتی ہیں۔ زمین و آسمان سے آگ کے شعلے نکل رہے ہیں، لو کے تھپیڑے جھلسا دیتے ہیں۔ اگر غار کا انسان آج دو۔ رہ پیدا ہو جائے تو چائے پیتے دیکھ کر تعجب کرے۔ مگر ہم کو تعجب نہیں ہوتا کیوں کہ ہم اس کے عادی ہو چکے ہیں۔ اور اگر یہی صاحب جاڑے کے موسم میں جب سردی کے مارے دانت بج رہے ہوں، برف ڈال کر پانی پئیں تو لوگ خیال کریں کہ ان کو جنون کا دورہ ہو گیا ہے۔ اگر گرما کے جاڑے میں برف کا پانی جنون ہے تو لو کی تپش میں چائے کیا ہے؟ اس کا فیصلہ ہم آپ پر چھوڑتے ہیں ——— کسی حکیم صاحب سے پوچھیے، کسی ڈاکٹر صاحب سے پوچھیے کسی ویدجی سے پوچھیے، سب آپ سے یہی کہیں گے کہ چائے میں ایک ہلکی قسم کا زہر ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ جسم پر خراب اثر کرتا رہتا ہے ——— چائے ہم ہندوستانیوں کے مزاج کے موافق نہیں آئی۔ کیوں کہ ہم گرم ملک کے رہنے والے ہیں۔ اس سے ذیابیطس اور تپ دق کا مرض بڑھ رہا ہے۔ ——— ہر روز صبح کو آپ بہت جلدی میں ہوتے ہیں۔ چائے تیار کرنے میں بڑی دیر لگتی ہے۔ وقت ضائع ہوتا ہے۔ چائے میں جھگڑے بہت ہیں۔ برتن دھونا آگ سلگانا پھونکو"۔ شربت روح افزا کا گلاس کس قدر آسانی سے تیار ہو جاتا ہے۔ ایک ہی بوتل میں رسیلے پھل بھی ہیں۔ گرمی کا قلع قمع بھی ہے، جگر اور معدے کی درستی بھی ہے، دل و دماغ کی تفریح اور کلیجے کی ٹھنڈک بھی ہے۔ آپ ہر روز شربت روح افزا پیا کیجیے۔

شربت روح افزا بوڑھوں، جوانوں، عورتوں، بچوں، سرمایہ داروں، مزدوروں، ہندوؤں، مسلمانوں، پارسیوں، عیسائیوں، مولویوں، پنڈتوں غرض ہر مذہب کے ہر عمر کے افراد کے لیے گرمی کا بہترین طبی اور سائنٹفک تحفہ ہے جس کو حاصل کرنے کی کوشش قطعی دانش مندی اور دوربینی ہے اس میں کوئی ناجائز چیز شامل نہیں ہے۔

قیمت:۔ شربت روح افزا کی قیمت آج کل فی بوتل ایک روپیہ بارہ آنے ہے۔ بوتلوں کی گرانی اور کمیابی کی وجہ سے اس کی پہلی قیمت میں آٹھ آنے فی بوتل کا اضافہ حال ہی میں ہمیں کرنا پڑا ہے۔ اصل شربت کی قیمت میں باوجود ہر چیز کی گرانی کے ہم نے کوئی اضافہ نہیں کیا۔ شربت روح افزا کی خالی بوتل جس پر ہم آج کل قیمت کی چٹیں لگا دیتے ہیں آٹھ آنے میں واپس لے لیتے ہیں اس طرح شربت کی قیمت آپ کو تقریباً وہی دینی پڑتی ہے جو آپ جنگ سے پہلے دے رہے تھے۔

دہلی سے باہر کے شائقین کو چاہیے کہ وہ ریلوے کے ذریعہ سے پارسل منگائیں۔ ڈاک سے پارسل منگوانے میں خرچ زیادہ آتا ہے۔ دو دو تین تین خریدار مل کر اگر شربت منگائیں تو ریلوے کے محصول میں کمی ہو جاتی ہے۔ ریلوے پارسل منگانے والے صاحب اپنے اسٹیشن کا نام مع لائن صاف لکھیں

دواؤں کی قیمتیں:۔ جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے، ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے نیچے لکھی جاتی ہیں:۔

نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت	نام ادویہ	مقدار یا تعداد	قیمت
خمیرہ زہر مہرہ	۱ تولہ	۸ر	شربت روح افزا	ایک بوتل	عہ/ ۱۲ر	عرق کیوڑہ عدہ	ایک بوتل	عہ/ ۱ر
خمیرہ مروارید	۱ "	۴ر	عرق بید مشک عدہ	ایک بوتل	عہ/ ۹ر	عرق گلاب عدہ	ایک بوتل	عہ/ ۹ر
دوالی (ایک شیشی)	۲۴ خوراک	سے	عرق پودینہ	ایک بوتل	۱۰ر	قرص ملین	۱ درجن	۳ر
روغن بے نظیر	ایک شیشی	۱۲ر	عرق شاہترہ	ایک بوتل	۸ر	قل زم	ایک شیشی	عہ/ ۲ر
زہر مہرہ معمولی	۱ تولہ	۴ر	عرق کاسنی	ایک بوتل	۸ر	بار الصحت	ایک بوتل	عہ/ ۲ر

نارجیل دریائی ایک تولہ ار ہمدرد مرہم ایک ڈبیہ ۸ر

تار کا پتہ "ہمدرد" دہلی | **ہمدرد دواخانہ، دہلی** | قائم شدہ سنہ ۱۹۰۶ء

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور رسالہ
مرتبہ حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
رسالہ
ہمدرد صحت
دہلی
جلد ۱۲ نمبر ۶-۸

فہرست مضامین

فروری سنہ ۱۹۴۴ عیسوی

قیمت سالانہ ایک روپیہ　　قیمت فی پرچہ تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا۔

اطبّائے عہدِ مُغلیہ

جالینوسِ زماں حکیم جبرئیل

از جناب حکیم ڈاکٹر سید علی کوثر صاحب چاندپوری

جبرئیل، حکیم محمد باقر کا بڑا لڑکا اور میرزا قابل تبریزی جیسے فاضل طبیب کا بھتیجا تھا۔ جبرئیل نے قزوین اور اصفہان میں علامۂ زماں افلاطونی میر محمد باقر داماد المعروف بہ "اشراق" سے کسبِ کمال کیا تھا۔

جبرئیل تمام علوم میں اپنے معاصر علماء میں ممتاز تھا اور علمائے عراق اس کی فہم و فراست کے قائل تھے۔ عرصے تک دارالارشاد اردبیل میں شیخ صفی الدین محمد کے مزار پر بادشاہ کے حکم سے پڑھاتا رہا۔ بادشاہ نے اس کا وظیفہ بھی مقرر کر دیا تھا۔ اردبیل کے طلبا اور اہل علم اس کے وجود کو بہت غنیمت خیال کرتے تھے۔ حکیم جبرئیل میں جتنی علمی اور طبی استعداد تھی اس زمانے کے کسی عالم میں نہ تھی۔

قیام اردبیل کے دوران میں حکیم نے سوچا کہ ایران درحقیقت ہندستان کا مدرسہ ہے، لوگ یہاں رہ کر اس لیے اکتساب علم و فضل کرتے ہیں کہ ہندستان جاکر وہاں کے فرمانروا اور بالخصوص خان خاناں کے دربار میں جانے کی استعداد ان میں پیدا ہو۔ اس کے باپ نے عرصے تک خان خاناں کی ملازمت بھی کی تھی۔ ان امور نے اُسے ہندستان آنے پر آمادہ کیا، چنانچہ اس عزم سے وہ اردبیل سے چلا۔ چند روز قزوین اور اصفہان میں ٹھہر کر احباب سے لطف صحبت حاصل کیا۔ وہاں سے روانہ ہوکر خان خاناں کی خدمت میں آیا۔ خان خاناں نے اطبا کے زمرے میں شامل کرلیا۔ جبرئیل اپنے اخلاق و عادات کے اعتبار سے بھی نہایت بلند درجہ رکھتا تھا۔ اس بنا پر خان خاناں نے اس کے حال پر بہت توجہ کی، اور حکیم اس کا مقرب خاص ہوگیا، ہر وقت اور ہر مجلس میں خان خاناں کا انیس و جلیس رہتا تھا۔

بالآخر کسی وجہ سے، جس کا علم نہیں ہوسکا، اور بعض روایات کی رو سے حج کے ارادہ سے دکن چلا گیا۔ محمد قلی قطب شاہ فرمانروائے گلکنڈہ بڑی توجہ اور عزت سے پیش آیا اور اپنا طبیب خاص بنا لیا۔ جبرئیل نے محمد قلی قطب شاہ کے مزاج میں زبردست رسوخ حاصل کرلیا، اور اس قدر عزت حاصل کی کہ اب تک بہت کم اطبا نے سلاطین سلف کے دربار میں اتنا وقار حاصل کیا ہوگا۔

سنہ ۱۰۲۵ ہجری تک، مصنف مآثر رحیمی کے بیان کے مطابق، حکیم جبرئیل دکن ہی میں تھا اور اسی طرح سلاطین قطب شاہیہ کے دربار میں معزز و ممتاز تھا۔ لیکن اس اعزاز و منصب کے باوجود وہ ہمیشہ خان خاناں کے احسانات کا اعتراف کرتا رہتا تھا۔ اس کا مقولہ تھا کہ جب تک زندہ ہوں خان خاناں کی عنایات کو نہ بھول سکوں گا، کیونکہ اسی کی عنایت و توجہ سے میں اس مرتبے پر پہنچا ہوں۔

"نیک نفسی، خوش اخلاقی اور کریم الطبعی میں باشندگان تبریز میں حکیم جبرئیل فرد تھا"[1]

حکیم محمّد امین

قصبہ لاہیجان گیلان کا رہنے والا تھا۔ عرصے تک تحصیل علوم میں مشغول رہا حتیٰ کہ درجۂ کمال تک پہنچ گیا۔ خط شکستہ اور نستعلیق خوب لکھتا تھا۔ جب اپنے وطن گیلان میں رہ کر علوم میں مہارت پیدا کرچکا تو وہاں سے تبریز آگیا۔ تبریز اس زمانے

[1] مآثر رحیمی جلد سوم صفحہ ۴۰

میں علما اور اطبا کا مسکن تھا اور بڑے بڑے حاذق اطبا مثلاً حکیم ابوطالب حکیم باقر اور اس کا بیٹا حکیم جبرئیل وغیرہ وہاں مطب کر رہے تھے۔ ان صاحبانِ فضل و کمال کے دوش بدوش حکیم محمد امین بھی تبریز ہی میں مطب کرنے لگا۔ اور رفتہ رفتہ ایسی شہرت حاصل کی کہ سب کے مطب بے رونق ہو گئے۔

وہ زمانہ تھا کہ تبریز فرمانروائے روم کے تصرف میں تھا۔ تبریز کے بادشاہ اور نیز شہریوں کو حکیم محمد امین سے زبردست عقیدت ہو گئی اور حکیم محمد امین شہر میں نہایت عزت و توقیر کی نظر سے دیکھا جانے لگا۔ بالآخر حکیم محمد امین سیر و سیاحت کے قصد سے روم گیا جو اس وقت تبریز کا دارالسلطنت تھا۔ اس نے روم کے اکثر ممالک کی سیاحت کی اور وہاں کے اکابر و امرا سے اس کی ملاقاتیں ہوئیں۔ اس سیاحت سے فارغ ہو کر وہ پھر تبریز گیا جس وقت محمد امین واپس آیا ہے تبریز شاہ عباس صفوی کے ہاتھوں مفتوح ہو چکا تھا۔ حکیم محمد امین شاہ عباس کی خدمت میں حاضر ہوا۔ وہاں سے رخصت ہو کر گیلان پہنچے۔ عزہ کے پاس گیا۔ گیلان سے اس ارادے سے ہندوستان کی طرف روانہ ہوا کہ عبدالرحیم خان خاناں کے دربار میں باریاب ہو۔ راستے میں جالینوس الزماں حکیم علی گیلانی سے جو شہنشاہ اکبر کے مقربوں میں تھا ملاقات ہوئی۔ حکیم علی نے نہایت اصرار سے روکنا چاہا مگر محمد امین کی منزل مقصود دہلی نہ تھی بلکہ خان خاناں کا دربار تھا۔ اسی دربار کے لیے اس نے اپنے وطن کو چھوڑا تھا۔ چنانچہ حکیم علی کی سعی کارگر نہ ہوئی اور محمد امین نے برہان پور کی راہ لی۔

خان خاناں نے اس کے شایان شان جگہ دی اور خان خاناں کی قدر شناسی سے حکیم کو اتنی عزت حاصل ہوئی کہ جلد ہی اس کا محرم اور مصاحب ہو گیا۔ سنہ ۱۰۲۵ ہجری تک جب مآثر رحیمی مرتب ہوئی حکیم محمد امین خان خاناں کا طبیب تھا اور اپنے حیرتناک معالجات سے اپنی علمی و عملی صلاحیتوں کا ثبوت پیش کر رہا تھا۔ اس فن میں جو مہارت اور قابلیت اُسے حاصل تھی وہ ہندوستان کے بہت کم اطبا کو میسر تھی۔

حکیم محمد نفیس

گیلان کا باشندہ تھا۔ اوائل عمر میں گیلان سے مشہد مقدس چلا گیا تھا اور وہیں فن طب کی تحصیل کی۔ طبابت میں دستگاہ پیدا کر کے ہندوستان آیا اور رکن السلطنت عضدالدولہ حکیم ابوالفتح گیلانی کا ملازم ہو گیا۔ حکیم ابوالفتح اسے نہایت عزیز رکھتا تھا۔ اپنے اکثر معاملات اور مہمات کو اس کے سپرد کر دیا کرتا تھا۔ جب تک محمد نفیس ابوالفتح کے پاس رہا ابوالفتح کے اکثر معالجات اسی کے سپرد رہے۔ محمد نفیس پندرہ سال تک ابوالفتح کی خدمت میں رہا۔ اس عرصے میں اس نے فن طبابت میں زبردست ترقی اور تجربہ حاصل کر لیا۔

حکیم محمد نفیس نہایت دانشمند اور خوش اخلاق تھا۔ ابوالفتح جب تک بقید حیات رہا محمد نفیس نے اس کے دامن تربیت کو نہ چھوڑا۔ ابوالفتح کی وفات کے بعد محمد نفیس نے خان خاناں کے دربار میں پناہ لی۔ خان خاناں جو حکیم کی لیاقت اور اس کے تجربہ اور حذاقت کے کرشمے بارہا دیکھ چکا تھا، نہایت توجہ اور عنایت سے پیش آیا اور حکیم کو اپنا طبیب خاص و نیز داروغہ باورچی خانہ بنا دیا۔

حکیم محمد نفیس نے خان خاناں کی خدمت میں وہ اعتبار و اعتماد بہم پہنچایا جو کسی اور کو حاصل نہ ہوا تھا، وہ خان خاناں کا محرم خاص بن گیا اور خان خاناں اس پر پورا اعتماد کرنے لگا۔ مآثر رحیمی کی ترتیب کے وقت محمد نفیس کو ہندوستان آئے چالیس سال گزر چکے تھے، پندرہ سال اس نے ابوالفتح کی خدمت میں اور کم و بیش پچیس سال خان خاناں کی ملازمت میں بسر کیے۔ اس ۲۰ یا ۲۵ برس کے عرصہ میں کبھی خان خاناں کو اس سے گرانی خاطر کی نوبت نہ آئی، نہ حکیم کو کبھی اپنے آقا سے آزردہ ہونے کا موقع ملا۔

معلوم نہیں محمد نفیس کب تک زندہ رہا اور اس کی بقیہ عمر کیوں کر بسر ہوئی؟

کرمِ شکم

از جناب حکیم مولوی محمد عبدالواحد صاحب
"رکن مجلس تشخیص و تجویز"
ہمدرد دواخانہ، دہلی

تحقیقاتِ جدیدہ کی رُو سے صدہا قسم کے غیر مرئی ذی حیات ہیں جو جسم انسان میں داخل ہو کر گوناگوں امراض پیدا کرتے ہیں چنانچہ ان میں سے بعض طاعون، ہیضہ، چیچک، خسرہ وغیرہ پیدا کرنے کا سبب ہوتے ہیں، بعض سوزاک اور آتشک جیسے امراض خبیثہ کا موجب ہوتے ہیں۔ یہ غیر مرئی ذی حیات خالی آنکھوں سے نہیں دیکھے جا سکتے، بلکہ ان کے وجود کا پتہ خوردبین سے چلتا ہے، اور طبی اصطلاح میں جراثیم کہلاتے ہیں، ——— لیکن ان کے علاوہ بعض مرئی ذی حیات بھی ہیں جو اشرف المخلوقات انسان کے جسم کو اپنا نشیمن بنا کر اس کو مبتلائے مصائب کر دیتے ہیں۔ یہ مرئی ذی حیات، گاہے ظاہر جسم میں جوؤں کی شکل میں پیدا ہوتے ہیں اور گاہے اندرونِ جسم پیدا ہو کر مختلف قسم کے عوارض پیدا کرتے ہیں۔ جسم کے اندر جو ذی حیات پیدا ہوتے ہیں ان میں بعض آنتوں میں پیدا ہوتے ہیں، اور یہ **دیدان امعاء** (آنتوں کے کیڑے)، یا **کرمِ شکم** کہلاتے ہیں، اور اس مضمون میں ان ہی کا بیان ہمارا مقصود ہے۔

کرمِ شکم کی پیدائش کا قدیم نظریہ طب قدیم میں ان کیڑوں کی پیدائش کا سبب بلغمی رطوبتیں بیان کی جاتی ہیں جو حرارت غریبہ (غیر طبعی حرارت)، کے عمل سے متعفن ہو جاتی ہیں، اور جب یہ رطوبتیں متعفن ہو جاتی ہیں تو ان میں جاندار پیدا کرنے کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے کہ طبیعت اپنے خالق کے حکم سے موادِ فضلیہ کو جسم میں بے کار نہیں چھوڑتی، بلکہ اس مواد میں جیسی بھی صلاحیت و استعداد دیکھتی ہے ویسا ہی عمل کرتی ہے ——— چنانچہ اگر ان موادِ فضلیہ کو بدن سے دفع کرنا اور بدن کو ان کے پاک کرنا ممکن ہوتا ہے تو طبیعت ان کو گاہے اسہال دستے کے ذریعہ سے اور گاہے بخارات اور پسینہ کے ذریعہ سے دفع کر دیتی ہے لیکن جب بخارات اور پسینہ کے ذریعہ سے ان کا اندفاع ناممکن ہوتا ہے تو یہ خارش اور پھوڑے پھنسیوں کا موجب ہو جاتے ہیں ——— لیکن اس صورت میں جب کہ یہ فضلات بدن کسی طرح دفع ہونے کی استعداد ہی نہ رکھتے ہوں اور طبیعت ان میں کسی حیوانی صورت کے قبول کرنے کی استعداد دیکھتی ہے، تو وہ اس مادہ کو اسی حیوانی صورت میں لے آتی ہے جس کی اس میں صلاحیت نظر آتی ہے، اور اس صلاحیت و استعداد کے مطابق اس مادہ سے مختلف قسم کے جان دار پیدا ہو جاتے ہیں۔

جدید نظریہ جدید نظریہ کے مطابق یہ کیڑے دوسرے ذی حیات کے مانند اپنے اپنے انڈوں سے پیدا ہوتے ہیں:۔ انڈے پانی، گوشت، میووں اور سبزترکاریوں کے ذریعہ سے جسم انسان میں پہنچتے اور آنتوں میں متمکن ہو کر نشو و نما پاتے ہیں۔

اختلاف بظاہر طب قدیم اور طب جدید کے نظریوں میں بعد المشرقین ہے اور ایک دوسرے سے بالکل مختلف نظر آتے ہیں کیوں کہ قدیم خیال کے مطابق مواد رطوبات میں تعفن پیدا ہو جانے سے مختلف قسم کے جاندار پیدا ہو جاتے ہیں اور جدید خیال کے مطابق کسی مادہ یا رطوبت سے اس وقت تک کوئی جاندار نہیں پیدا ہو سکتا جب تک کہ اس مادہ میں اس کے انڈے موجود نہ ہوں علاوہ ازیں وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ اس قسم کے انڈے خالی آنکھوں سے نظر نہیں آتے بلکہ خردبین کے ذریعہ ہی دیکھے جا سکتے ہیں۔

فیصلہ ہمارے نزدیک قدیم نظریہ صحیح ہے، اس لیے کہ اگر بالفرض یہ انڈے مادہ میں موجود بھی ہوں، تاہم اس وقت تک مادہ کسی جان دار کو پیدا کرنے سے قاصر رہے گا جب تک کہ اس میں تعفن اور گندگی نہ پیدا ہو۔ ایسی صورت میں ظاہر ہے کہ ان کے پیدا ہونے کا سبب وہی قرار دیا جائے گا جو طب قدیم نے بیان کیا ہے۔

برسات کا موسم شروع ہوتے ہی مختلف قسم کے جاندار خود بخود پیدا ہو جاتے ہیں۔ آپ اس کا سبب یہ بتاتے ہیں کہ زمین پر مختلف قسم کے خس و خاشاک اور مٹی میں انڈے موجود تھے، ——— ہم بھی اس کو صحیح تسلیم کیے لیتے ہیں، لیکن ان انڈوں سے متعدد ذی حیات کب پیدا ہوتے؟ جبکہ بارش ہوئی اور اس نے خس و خاشاک کو گلایا سڑایا، تب متعدد

حشرات الارض پیدا ہوئے، اگر بارش نہ ہوتی اور یہ چیزیں نہ گلتی سڑتیں تو ہرگز بھی یہ متعدد کیڑے کوڑے وجود میں نہ آتے۔

اسی طرح ہم گوبر اور دہی کو ملا کر رکھ دیتے ہیں تو اس سے بچھو پیدا ہو جاتے ہیں، حالاں کہ نہیں کہا جا سکتا کہ دہی یا گوبر میں بچھو کے انڈے موجود تھے ——— بلکہ گوبر اور دہی میں ایسی خاص قسم کی استعداد موجود تھی کہ دونوں کے ملنے سے تعفن پیدا ہوا اور اس سے بچھو پیدا ہو گئے۔ سرکہ کو لیجیے، انگور کے صاف ستھرے رس کو کچھ مدت تک رکھ چھوڑنے سے اس میں جوش یا بالفاظ دیگر تعفن پیدا ہوتا ہے اور ساتھ ہی سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں ——— حالاں کہ اس تعفن سے پیشتر اس میں ان کیڑوں کے انڈوں کا وجود بیان کرنا امر موہوم ہے، البتہ اگر اس مادہ کی صلاحیت اور استعداد کو آپ انڈوں سے تعبیر کرتے ہیں تو پھر مسئلہ حل ہو جاتا ہے، اور کوئی اختلاف باقی نہیں رہتا۔

یہ ممکن ہے کہ بعض چیزوں کے اندر وجود میں آنے والے حیوانات کے انڈے بھی پائے جاتے ہوں لیکن تمام صورتوں میں اس کو بطور اصول کلیہ کے تسلیم کر لینا ہماری عقل و فہم سے بالاتر ہے۔

اقسام طب قدیم نے آنتوں کے اندر پیدا ہونے والے کیڑوں کی تین قسمیں بیان کی ہیں اور طب جدید میں تقریباً آٹھ قسمیں بیان کی گئی ہیں درحقیقت یہ کیڑے تین ہی قسم کے ہوتے ہیں لیکن شکل و صورت میں کسی قدر فرق ہونے کی وجہ سے ایک قسم کے کیڑوں کو مختلف انواع میں تقسیم کر دیا گیا ہے جیسا کہ ذیل کی تفصیل سے ظاہر ہے:۔

(۱) **حیّات** ان کی شکل و صورت سانپ کے بچے سے مشابہ ہوتی ہے اس لیے ان کو اس نام سے موسوم کرتے ہیں (کیونکہ حیات "حیّہ" کی جمع ہے اور حیّہ سانپ کو کہتے ہیں۔) علاوہ ازیں یہ کیڑے **کینچوے** اور **گنڈوے** بھی کہلاتے ہیں، کیوں کہ یہ شکل و صورت اور رنگ ڈھنگ میں بالکل ان کینچووں کے مشابہ ہوتے ہیں جو موسم برسات میں نمناک جگہوں میں بکثرت پھرا کرتے ہیں۔

یہ کیڑے دونوں سروں پر مخروطی لیکن درمیان میں موٹے اور گول ہوا کرتے ہیں۔ پانچ انچ سے سولہ انچ تک ان کی لمبائی اور چوتھائی انچ موٹائی ہوتی ہے۔ ان میں سے نر کیڑے تھوڑے لمبے (عموماً ۵۔۶ انچ لمبے) اور مادہ کیڑے زیادہ لمبے ہوتے ہیں۔ ان کے منہ میں چھوٹے چھوٹے دانت بھی ہوتے ہیں اور اس کے گرد تین لب بھی دکھائی دیتے ہیں ——— ان کے انڈے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں، جن کا قطر $\frac{1}{500}$ سے $\frac{1}{150}$ انچ تک ہوتا ہے، سخت سیاہ چھلکے کے مانند نظر آتے ہیں اور مریض کے براز میں خارج ہوا کرتے ہیں۔

ان کیڑوں کا مقام پیدائش اور مسکن چھوٹی آنتیں (امعاء علیا یا امعاء دقاق) ہیں، لیکن گاہے یہ معدے کی طرف بھی چڑھ آتے ہیں اور بذریعہ قے خارج ہوتے دیکھے گئے ہیں۔ (اگر کسی جدت پسند طبیب کے مقوی باہ نسخے میں کوئی جزو "**خراطین دھنی**" لکھا ہوا ہو تو اس سے یہی خراطین یا کیچوے مراد ہوتے ہیں) علاوہ ازیں بعض اوقات یہ پتے کی نالی (مجریٰ صفرا) کی طرف بھی چلے جاتے ہیں اور گاہے حلق کی طرف آ کر حنجرہ یا ناک کے اندرونی سوراخوں میں گھس جاتے ہیں اور گاہے مقعد کے راستے خارج ہو کر عورتوں کے اندام نہانی یا سوراخ بول میں پہنچ جاتے ہیں۔

ان کیڑوں کی رنگت زردی مائل سی ہوتی ہے اور یہ عموماً دو تین ہی ہوا کرتے ہیں، لیکن گاہے ان کی تعداد سینکڑوں تک بھی پہنچ جاتی ہے۔

(۲) **حب القرع** (کدو دانہ) یہ کیڑے تخم کدو سے مشابہ ہوتے ہیں، اس لیے ان کو **حب القرع** اور **کدو دانہ** کہتے ہیں (حب القرع = تخم کدو) یہ کیڑے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر ایک فیتا سا بنا لیتے ہیں، لہٰذا ان کو **دودۂ شریطیہ** (فیتا نما کیڑے) بھی کہا جاتا ہے، اور یہ کیڑے تین قسم کے ہوتے ہیں، چنانچہ ان میں سے ایک قسم **خیطۂ عمومیہ متوسطہ**[1] ہے۔ یہ کیڑے باہم مل کر عام طور پر ۱۴ فیٹ سے ۲۴ فیٹ تک لمبا فیتا سا بنا لیتے ہیں، انسان میں عام طور پر یہی پائے جاتے ہیں اور یہ عموماً ان لوگوں میں پائے جاتے ہیں جو گائے بیل کا گوشت کثرت سے کھاتے ہیں۔ ان کے سر میں چار ڈنک سے ہوتے ہیں، لیکن کھونٹیاں نہیں ہوتیں، ان کے ایک ہزار سے زیادہ ٹکڑے ہوتے ہیں اور ہر

[1] ٹینیا میڈیو کینی لاٹا۔

ایک ٹکڑے میں پچیس تیس جانبی شاخیں ہوتی ہیں، اور یہ انسان کی آنتوں کی غشائے مخاطی سے چمٹا رہتا ہے۔

دوسری قسم کا حب القرع (کدو دانہ) خیطیہ عمومیہ کہلاتا ہے، یہ کیڑا دس فیٹ تک لمبا ہوتا ہے اس کے سر میں چار آنکڑے اور چھبیس گھنڈیاں ہوتی ہیں، اور اس کا فیتا یا زنجیرہ تقریباً آٹھ سو پچاس ٹکڑوں کا مجموعہ ہوتا ہے اور ہر ایک حصے پر سات سے دس تک جانبی شاخیں ہوتی ہیں ——— یہ کیڑا عموماً سور کے گوشت میں پایا جاتا اور زیادہ تر ان لوگوں میں پیدا ہوتا ہے جو سور کا گوشت کھاتے ہیں۔ چونکہ یہ سور کے گوشت کے توسط سے جسم انسان میں پہنچتا ہے، لہٰذا سور اس کیڑے کا وسطی میزبان کہلاتا ہے۔ یہ کیڑا عموماً باشندگان انگلستان میں پایا جاتا ہے۔

تیسری قسم کے حب القرع (کدو دانہ) اول الذکر دونوں قسموں سے لمبے چوڑے ہوتے ہیں۔ یعنی ان کی لمبائی ۱۲ فیٹ سے ۲۵ فیٹ بلکہ کبھی اس سے بھی زیادہ ہوتی ہے اور چوڑائی پون انچ سے ایک انچ تک ہوا کرتی ہے، لہٰذا ان کو خیطیہ طویلۃ الراس کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

ان کے سروں پر آنکڑے نہیں ہوتے، بلکہ ان کے سر موٹے سے ڈنڈے کے مانند ہوتے ہیں جن کے دونوں طرف جانبی شگاف ہوتے ہیں۔ ان کی کوئی گھنڈی یا ڈنک نہیں ہوتا۔ ان کا فیتا یا زنجیرہ تقریباً تین ہزار ٹکڑوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔

اس قسم کے کدو دانے کے انڈے پانی میں پہنچ کر نشو و نما حاصل کرتے ہیں جن کو مچھلیاں کھاتی ہیں اور پھر مچھلی کے توسط سے یہ جسم انسان میں پہنچ جاتے ہیں، اس قسم کے کیڑے روس، سوئٹزرلینڈ اور وسطی یورپ کے دوسرے ممالک کے باشندوں میں پائے جاتے ہیں۔

چوتھی قسم کے حب القرع خیطیہ کیسیہ کہلاتے ہیں، ایک کیڑا ½ سے ¼ انچ تک لمبا ہوتا ہے، اس کا سر گول دار ہوتا ہے جس میں چار آنکڑے یا ڈنک پائے جاتے ہیں۔ گھنڈیوں کی دو قطاریں ہوتی ہیں، اس کے چار ٹکڑے ہوتے ہیں، جن میں سے آخری ٹکڑا سب سے لمبا ہوتا ہے۔ اس قسم کا کدو دانہ عام طور پر کتوں، اور بھیڑیوں کی آنتوں میں پایا جاتا ہے، گویا کتے اور بھیڑیے اس کے وسطی میزبان ہیں جنگلی اور پہاڑی نہروں کا پانی پینے سے یہ کیڑے انسان کے جسم میں پہنچ جاتے ہیں، اور جگر وغیرہ مختلف اعضا میں ایک نامی کیسے کے اندر ملفوف ہو جاتے ہیں، (اس قسم کے کدو دانے اگرچہ آنتوں سے متعلق نہیں بلکہ یہ جگر میں پائے جاتے ہیں، لیکن چونکہ یہ بھی ایک قسم کا کدو دانہ ہے، اور کرم شکم میں شمار کیا جا سکتا ہے۔ لہٰذا اسی سلسلے میں اس کو بھی بیان کر دیا گیا ہے۔)

قدیم خیالات کے مطابق کدو دانے بڑی آنتوں خصوصاً اعور اور قولون میں پیدا ہوتے ہیں، لیکن جدید تحقیق کے مطابق ان کا مسکن چھوٹی آنتیں ہی ہیں۔

اس جگہ ہم یہ بات مکرر واضح کر دینا چاہتے ہیں کہ ایک کدو دانہ شکل و صورت اور قد و قامت میں تقریباً ایک تخم کدو کے مانند ہوتا ہے، اور بے شمار کدو دانے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر ایک فیتہ یا زنجیر سی بنا لیتے ہیں۔ ایک کدو دانہ ایک مستقل جاندار ہوتا ہے۔ اس میں تولید و تناسل کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ پاخانے میں اکثر اوقات ایک ایک یا ایک سے زیادہ کدو دانے باہم جڑے ہوئے خارج ہوا کرتے ہیں، اور یہ کیڑے آنتوں میں انڈے دیتے رہتے ہیں، جو کیڑوں کے ساتھ پاخانہ میں ملے ہوئے خارج ہوتے رہتے ہیں۔

(۳) دود الخل (چرنے یا چنونے)، یہ کیڑے ان کیڑوں کے مانند ہوتے ہیں جو سرکے میں پیدا ہو جاتے ہیں لہٰذا ان کو دود الخل (سرکہ کے کیڑے) کہتے ہیں، آخری آنت، معاء مستقیم ان کا مقام پیدائش ہے۔ لیکن گاہے قولون کی نصف بیچ سیبی اور اعور میں بھی پیدا ہو جاتے ہیں، اور یہاں ان کے گچھوں کے گچھے پرورش پاتے رہتے ہیں ——— ان کی لمبائی عموماً چوتھائی انچ ہوتی ہے اور یہ زیادہ تر بچوں میں دیکھے جاتے ہیں اور عموماً ہر ملک کے بچوں میں پیدا ہوتے ہیں۔

ان دود الخل کی ایک اور قسم بھی ہے، جو سوت کے دھاگوں کے مانند پتلے پتلے اور دو انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ ان کے منہ بال جیسے باریک ہوتے ہیں، ان کو ذات الراس الشعریۃ کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ان کے نر، مادہ کے مقابلے میں کم لمبے ہوتے ہیں اور یہ زیادہ تر معاء اعور میں پیدا ہوتے ہیں، لیکن گاہے قولون اور مستقیم آنت میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ان کا

؁ ٹے نیا سولیم ؁ بوتھریوکیفیلس لیٹس ؁ ٹے نیا ایکینی نوکوکس ؁ تھریڈ ورمز ؁ ٹرائی کوکیفلس ڈسپار۔

انڈا بیضوی شکل کا ہوتا ہے، جس کے دونوں سروں پر ایک ایک زائدہ ہوتا ہے، اور یہ بالعموم مصریوں میں پایا جاتا ہے۔ جن لوگوں میں یہ کیڑے ہوتے ہیں، ان میں ان کی علامتیں زیادہ نمایاں نہیں ہوتیں، بلکہ ان کی موجودگی کا یقین صرف اس وقت ہوتا ہے، جب یہ پاخانہ میں خارج ہوتے ہیں۔

دود الحل کی ایک اور قسم دودۂ اثنا عشریہ یعنی فطافیہ کہلاتی ہے، اس قسم کے کیڑے بہت چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں، مادہ ½ انچ اور نر ⅓ انچ لمبا ہوتا ہے، یہ کیڑے دُم کی طرف سے نسبتہً چوڑے ہوتے ہیں منھ نہایت نمایاں ہوتا ہے اور اس میں چار دندانے ہوتے ہیں، جن کے ذریعہ سے یہ چھوٹی آنتوں کی غشائے مخاطی کی جھلیوں سے چمٹا رہتا ہے جن لوگوں میں یہ کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں، ان کے پاخانے میں خون کی آمیزش ہوتی ہے، اور ان کو مہلک قسم کے قلت الدم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کیونکہ آنتوں سے زیادہ جریان خون ہونے لگتا ہے اور کمزوری، سستی آنے لگتی ہیں، ان کیڑوں کے انڈے نہایت چھوٹے لہ انچ کے قریب لمبے ہوتے ہیں، ان کے چھلکے نہایت صاف و شفاف ہوتے ہیں۔ ایسے کہ ان کے اندر سے رطوبت صاف نظر آیا کرتی ہے اور یہ پاخانہ میں خارج ہوا کرتے ہیں، اس قسم کے کیڑے مصر، برازیل اور جمیکا کے باشندوں میں پائے جاتے ہیں۔

کیڑوں کی مذکورہ بالا قسموں کو ان کی ساخت کے لحاظ سے دو جماعتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے:۔

پہلی جماعت میں وہ کیڑے شامل ہیں، جن میں غذا کی نالی پائی جاتی ہے، چنانچہ کیچوے، دود الحل (چنونے) اور ان کی قسمیں اسی جماعت میں داخل ہیں۔

دوسری جماعت میں وہ کیڑے ہیں جن میں غذا کی نالی نہیں ہوتی، اسی جماعت میں حب القرع (کدو دانہ) کی تمام قسمیں شامل ہیں۔

علامات: حیات (کیچوے) اگر دو چار ہی ہوں تو شاذ و نادر ہی ان کی موجودگی کی کوئی علامت نمایاں ہوتی ہے البتہ مریض کو ہضم غذا کے متعلق شکایات ضرور ہوا کرتی ہے۔ بھوک عموماً کم ہوتی ہے اگرچہ کبھی زیادہ بھی لگتی ہے۔ پیٹ میں نفخ ہوا کرتا ہے، البتہ جب ایک دو کیڑا پاخانہ میں خارج ہوتا ہوا دیکھا جاتا ہے تو پھر ان کی موجودگی کا یقین ہو جاتا ہے ——— یہ کیڑے جب تعداد میں زیادہ ہوتے ہیں تو پیٹ میں اینٹھن جیسا درد ہونے لگتا ہے، خصوصاً جب کہ بھوک لگی ہوئی ہو، کیونکہ بھوک کی حالت میں یہ کیڑے اوپر معدے کی طرف چڑھتے ہوئے محسوس ہوا کرتے ہیں اور بعض اوقات معدے میں پہنچ جاتے ہیں، اور قے کے ذریعہ سے خارج ہو جاتے ہیں۔ ان کیڑوں کی وجہ سے متلی بھی ہوتی رہتی ہے اور اُبکائیاں آتی رہتی ہیں، نیند میں منھ سے رال بہا کرتی ہے، زیادہ تر قبض رہتا ہے لیکن کبھی پتلا پاخانہ ہوتا ہے، جس میں آنؤں اور غیر منہضم غذا خارج ہوتی ہے، منھ سے بدبو آتی ہے، بدن میں سردی محسوس ہوا کرتی ہے، سستی اور پست ہمتی کا غلبہ ہوتا ہے، ناک اور مقعد میں خارش ہوتی ہے اور پاخانہ سفید آتا ہے، ان کی انعکاسی تحریک کے باعث نیند میں مریض کے دانت بجنے لگتے ہیں۔ بلکہ بعض مریضوں میں شدید عصبی علامتیں نمایاں ہو جاتی ہیں، چنانچہ کسی کو تشنج ہونے لگتا ہے، اور کسی کو مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں، بعض مریضوں کو نقصان اور اختلاج کی شکایت بھی ہوتی ہے۔

مذکورہ بالا علامتوں کے علاوہ ان کیچوؤں کے دوسرے اعضا میں چلے جانے کی وجہ سے اس مقام کے اعتبار سے دوسری خاص علامتیں بھی پائی جاتی ہیں، چنانچہ جب یہ کیڑے اوپر کی طرف چڑھ کر مجری صفرا (صفراوی نالی) کو بند کر دیتے ہیں تو یرقان ہو جاتا ہے، اور اگر پھیپھڑوں میں پہنچ جاتے ہیں تو پھیپھڑوں کو خراب کر کے یا قصبتہ الریہ کو بند کر کے اور گلا گھونٹ کر مریض کی ہلاکت کا موجب ہوتے ہیں، اور اگر جگر میں چلے جائیں تو دبیلۃ الکبد پیدا کر دیتے ہیں، اور اگر آنتوں میں سوراخ کر کے ان سے باہر نکل جائیں تو جریان خون ہونے لگتا ہے اور جوف صفاق میں پہنچ کر صفاق میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔

حب القرع (کدو دانہ) کی علامتیں: بعض مریضوں میں زیادہ نمایاں نہیں ہوتیں اور مریض کو ان سے کچھ بھی تکلیف نہیں پہنچتی، حالانکہ اس کے پیٹ میں کیڑے موجود ہوتے ہیں، لیکن مریض کو ان کی موجودگی کا وہم و گمان بھی نہیں ہوتا البتہ جب یہ کیڑے پاخانے میں خارج ہوتے ہیں تو ان کی موجودگی کا علم ہوتا ہے۔ یہ کیڑے سفید رنگ کے تخم کدو کے مشابہ ہوتے ہیں جب ان کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں تو وہ تقریباً وہی ہوا کرتی ہیں جو حیات یعنی کیچوؤں کی بیان کی جا چکی ہیں، مریض نہایت لاغر

لہ اینکی لوسٹومم ڈیوڈینیل۔

دکمزدر ہو جاتا ہے، بھوک بڑھ جاتی ہے، حتیٰ کہ مرض جوع البقر[1] کی شکایت ہو جاتی ہے، نفخ شکم، مروڑ اور بدہضمی ہوتی ہے، درد سر ہوتا ہے اور گاہے دوران سر بھی ہونے لگتا ہے، متلی اور ابکائیاں ستاتی ہیں، گاہے دست آنے لگتے ہیں، گاہے درد قولنج ہونے لگتا ہے اور بھوک کے وقت ناف کے اردگرد کم وبیش درد ضرور ہوتا ہے۔

دود الخل (چرنوں) کی علامتیں اس قسم کے کیڑے زیادہ تر شیرخوار بچوں میں ہوا کرتے ہیں۔ یہ عموماً معائے مستقیم میں ہوا کرتے ہیں، ان کی وجہ سے مقعد میں خارش ہوتی ہے، بچہ ان کے کاٹنے سے بے حد روتا ہے، اس کو خاموش کرنے کی تدابیر کی جاتی ہیں، لیکن کوئی تدبیر کارگر نہیں ہوتی۔ یہ کیڑے ان کے پاخانے میں خارج ہوا کرتے ہیں، بچے کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے وہ اکثر بے چین اور پریشان رہتا ہے، ناک کو نوچتا یا کھجاتا ہے، اگر دانت نکلے ہوئے ہوں تو نیند میں دانت بجاتا ہے۔ اُسے نیند اچھی طرح نہیں آتی، بھوک مر جاتی ہے، جسمانی تغذیہ میں نقص پیدا ہو جانے کی وجہ سے لاغری وکمزوری اور کمی خون کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ اکثر بدہضمی رہتی ہے، ان کے علاوہ انعکاسی تحریک کے باعث عصبی عوارض پیدا ہو جاتے ہیں، چنانچہ تشنجی دورے پڑنے لگتے ہیں، بعض کو رعشہ ہو جاتا ہے، بعض مرگی میں مبتلا ہو جاتے ہیں، نیند میں ڈرنا، نیند میں دانت بجانا، ناک نوچنا، درد سر، دوران سر تو عام علامتیں ہیں جو اکثر مریضوں میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ بعض بچوں میں بھینگا پن ہو جاتا ہے اور بعض کو بول فی الفراش (بستر پر پیشاب کر دینا) کی شکایت ہوتی ہے۔

تشخیص اگر کوئی مریض شکم میں کسی چیز کی سرسراہٹ محسوس کرتا ہو، نیند میں دانت پیستا ہو، اسکے منہ سے رال بہتی ہو خصوصاً نیند کی حالت میں، بدہضمی کی شکایت رہتی ہو، کھانا کھانے کے بعد متلی اور بے چینی ہو جاتی ہو یا اپھارہ (نفخ شکم) ہو جاتا ہو، خلوئے شکم میں پیٹ کے اندر کسی چیز کی سرسراہٹ محسوس ہوتی ہو، بھوک کم لگتی ہو یا جوع البقر کی حالت ہو۔ علاوہ ازیں مریض کی آنکھوں میں سفیدی اور چمک پیدا ہو گئی ہو، زبان اور ہونٹ دن میں خشک اور رات کو تر رہتے ہوں، سر بوجھل رہتا ہو یا درد سر ستاتا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ مریض کے پیٹ میں کیڑے موجود ہیں، ——— اس کے بعد ہر قسم کے کیڑوں کی مخصوص علامتوں سے (جو اوپر بیان ہو چکی ہیں) ان کی نوعیت معلوم کر لینی چاہیے، ——— پاخانہ کے خردبینی معائنہ سے بھی کیڑوں کی موجودگی معلوم کی جا سکتی ہے، کیوں کہ پاخانے میں اگر کیڑے نہ خارج ہوتے ہوں تو ان کے انڈے کم وبیش نکلتے رہتے ہیں۔

شیرخوار بچوں میں عموماً چرنے (چنونے) پیدا ہوا کرتے ہیں، اگر بچہ اپنی ناک نوچے، بہت روئے کسی تدبیر سے اسے قرار نہ ہو گود میں لینے سے اوپر کی طرف اُچکے، اور اس کی مقعد سُرخ نظر آئے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کی معائے مستقیم میں چرنے موجود ہیں، ان کے کاٹنے ہی سے بچہ اس قدر رو رہا ہے، یہ کیڑے اس کے پاخانے میں خارج ہوتے ہوں تو پھر تشخیص میں کسی قسم کا شک و شبہ نہیں سمجھنا چاہیے۔

انجام کیڑوں کی مذکورہ بالا تینوں اقسام میں سے کدودانہ کا علاج بہت دشوار ہے، ان کے علاج میں مریض اور معالج کو بہت دُشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، بعض اوقات نہایت مکمل علاج کے باوجود اس کا کوئی فرد یا انڈا رہ جاتا ہے جو آہستہ آہستہ اپنی نسل بڑھا لیتا اور حسب سابق مریض کو مبتلائے آفات کر دیتا ہے ——— بہرحال مناسب علاج اور پرہیز سے ان کیڑوں کو ہلاک کر کے خارج کیا جا سکتا ہے اور مریض کو ان سے نجات دلائی جا سکتی ہے ——— البتہ اگر ان کیڑوں کی وجہ سے عصبی عوارض شدید ہو جائیں، مرگی کے دورے پڑنے لگیں، یا صفرا کا راستہ بند ہو جانے سے یرقان ہو جائے، یا معدے اور آنتوں کے عوارض شدید ہو جائیں تو یہ صورتیں مریض کے لیے خطرناک ہو سکتی ہیں۔

اصُول علاج

جب آنتوں میں کیڑوں کی موجودگی پایۂ تحقیق کو پہنچ جائے تو سب سے پہلے مریض کو کوئی ملین دوا پلائیں، ملین دواؤں میں روغن بیدانجیر (ارنڈی کے تیل) کا انتخاب کرنا چاہیے۔ اس کے بعد رات کو قاتل کرم ادویہ مثلاً کمیلہ، بایبڑنگ، درمنہ ترکی، سرخس

[1] اس مرض میں مریض کو ہر وقت بھوک سی لگی رہتی ہے، کھانے کی طرف رغبت نہیں ہوتی، تھوڑی سی غذا کھا کر چھوڑ دیتا ہے مگر بھوک کا احساس برابر باقی رہتا ہے۔

وغیرہ کھلائیں، اور صبح کو مسہل دیں ——— مسہل سے تمام مردہ کیڑے خارج ہو جائیں گے سب سے پہلے ملین دوا دینے کا فائدہ یہ ہے کہ آنتیں غذائی فضلات سے پاک صاف ہو جائیں گی، علاوہ ازیں آسانی سے خارج ہونے والے کیڑوں کا خارج ہونا بھی ممکن ہے۔ اس کے بعد جو قاتل کرم دوائیں استعمال کی جائیں گی، آنتوں کے پاک صاف ہونے کی وجہ سے ان کا مہلک اثر کیڑوں پر اچھی طرح ہوگا۔ بہت سے کیڑے مرجائیں گے، اور بہت سے مضمحل ہو جائیں گے، اس کے بعد مسہل کے ذریعہ سے ان کا اخراج آسان ہو جائے گا۔

اس جگہ یہ بیان کر دینا بھی ضروری ہے کہ بعض اوقات مذکورۂ بالا اصولِ علاج ناکام بھی رہتا ہے، اور اس کی وجہ عموماً یہ ہوتی ہے کہ قاتل کرم دوائیں ان کیڑوں کے مزاج کے خلاف ہوتی ہیں، نیز ان کا مزہ تلخ ہوتا ہے، لہٰذا جب یہ دوائیں آنتوں میں پہنچتی ہیں تو کیڑے ان سے متنفر ہوتے ہیں، ان کو کھاتے نہیں، لہٰذا ہلاکت سے محفوظ رہتے ہیں اور دواؤں کا استعمال بے سود ثابت ہوتا ہے۔

ایسی حالت میں سب سے بہتر حیلہ یہ ہے کہ دوائے ملین استعمال کرنے کے بعد مریض کو دو تین روز ایک خاص وقتِ معینہ پر دودھ میں شکر ملا کر پلائیں اس کے علاوہ اور کوئی غذا نہ دیں۔ دودھ کیڑوں کے موافق مزاج اور لذیذ غذا ہے، لہٰذا وہ دو تین روز وقت معینہ پر اس کے کھانے کے عادی ہو جاتے ہیں ——— اس کے بعد اسی وقتِ معینہ پر قاتل کرم دوائیں دودھ میں گھول کر پلا دیں کیڑے چوں کہ اس لذیذ غذا کے مشتاق ہوتے ہیں، جوں ہی یہ زہرآمیز غذا ان کے پاس پہنچتی ہے یہ فوراً ہی اس کو نوش جان کرتے اور ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ہلاک ہونے کے بعد ان کو کوئی مسہل پلا کر خارج کر دیں، اور جب ان کے اخراج سے اطمینان حاصل ہو جائے تو معدہ اور آنتوں کو قوت دینے اور ہضم کی اصلاح کرنے کی طرف متوجہ ہوں، ضرورت کے مطابق جوارش جالینوس، جوارش عود شیریں کھلائیں اور احتیاطاً بارات کو اطریفل دیدان یا کوئی دوسری ہلکی قاتل دیدان اور ملین دوا کھلاتے رہیں۔ دودھ، دہی اور میٹھی چیزوں کے کھانے سے پرہیز کرائیں۔

یہ کیڑے چوں کہ آنتوں میں ہوتے ہیں، اس لیے ان کے علاج میں خصوصاً چرنوں کے اخراج میں حقنہ اور شافہ بہترین تدبیر ہے۔

کینچوؤں اور کدو دانوں کا علاج پہلے تین روز تک صرف دودھ شکر پلائیں، اس کے سوا کوئی غذا نہ دیں، چوتھے روز پنج انار ترش ۵ ماشے کے جوشاندہ میں کمیلہ ۶ ماشے گھول کر پلا دیں۔ اگلے دن ارنڈی کا تیل پانچ تولے، عرق بادیان دس تولے میں ملا کر پلائیں، تمام کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔

یا مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کوئی دوا کھلائیں۔

(۱) سرخس، کمیلہ، بابڑنگ، حب النیل ہر ایک ایک ماشہ کو باریک پیس کر رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ پھنکائیں اور صبح کو سنا مکی ایک تولہ پانی میں جوش دے کر چھان کر گلقند چار تولے ملا کر ترید سفید باریک شدہ تین ماشے اوپر سے چھڑک کر پلائیں۔

(۲) بابڑنگ، سرخس، درمنہ ترکی، ترمس، حب النیل، قسط تلخ، ترید سفید، نمک لاہوری برابر وزن کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور رات کو بقدر ۶ ماشے یہ سفوف دودھ کے ساتھ کھلائیں اور صبح کو کوئی مسہل پلائیں۔

(۳) برگ شفتالو تین ماشے، سرخس ۳ ماشے، کمیلہ ڈیڑھ ماشے باریک پیس کر پھنکائیں۔ اوپر سے بادیان تخم کشوث ہر ایک ۵ ماشے، بابڑنگ ۳ ماشے کو عرق بادیان بارہ تولے میں پیس چھان کر سکنجبین سادہ دو تولے ملا کر صبح و شام پلائیں۔

(۴) کمیلہ، بابڑنگ، برگ نیم ہر ایک ایک تولہ کو باریک پیس چھان کر سفوف بنائیں اور ۶ ماشے سفوف شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر رات کو کھلائیں، صبح کو سنا مکی ایک تولہ جوش دے کر گلقند ۴ تولے ملا کر پلائیں۔

چُرنوں کا علاج چرنوں کو ہلاک کرنے اور خارج کرنے کے لیے مذکورہ بالا دوائیں بھی مناسب ہیں، لیکن چونکہ چرنے عموماً بچوں کو ہوتے ہیں اور یہ سب سے زیرین آنت معاء مستقیم میں ہوتے ہیں۔ لہٰذا کچھ تو اس وجہ سے کہ مذکورہ بالا دوائیں سمی ہوتی ہیں، بچوں میں ان کا استعمال مناسب نہیں اور کچھ اس وجہ سے کہ ان کیڑوں تک کھلائی ہوئی دواؤں کا اثر بہت کم پہنچتا ہے، لہٰذا ان کے لیے

مقامی دواؤں کا استعمال زیادہ بہتر ہے، تاہم پہلے لیتین دوا استعمال فوائد سے خالی نہیں۔

ان کیڑوں کو ہلاک کرنے کے لیے روغن نیم یا آڑو کے پتوں کا پانی یا ارنڈ کے پتوں کا پانی پچکاری کی مقعد میں لگانا یا ان میں روئی بھگو کر بطور شافہ استعمال کرنا نہایت مفید ہے، ان کے علاوہ مندرجہ ذیل دوائیں بھی مفید ہیں :-

(۱) رسوت، کافور، ایلوا ہر ایک ایک ماشہ، توے کی سیاہی دو ماشے کو گندنہ سبز کے پانی میں پیس کر مدغنگل ایک تولہ ملا کر اس میں صاف روئی کا شافہ بنا کر تھیٹر یں اور اس کو مقعد میں رکھیں۔

(۲) سنا مکی، سقمونیا، بیخ جلاپا، کمیلہ، چرائتہ ہر ایک ایک ماشہ، برگ شفتالو تین ماشے، نمک تلخ ۵ ماشے، سب کو ہندرہ تولے پانی میں جوش دیں، جب ۵ تولہ رہ جائے تو چھان کر حقنہ کریں۔

دیگر مرکبات و مجربات

اطریفل دیدان نسخہ:- بابڑنگ ایک تولہ، تربد سفید، حب النیل، قسط تلخ ہر ایک ۶ ماشے، کمیلہ، ترمس، افسنتین رومی، درمنہ ترکی، افتیمون، نمک سانبھر، رائی، شحم حنظل، ناگرموتھ، راسن ہر ایک چار ماشے، سب کو کوٹ چھان کر سہ چند شہد کے قوام میں ملائیں اور نو ماشے رات کو سوتے وقت پانی سے کھلائیں۔

فوائد :- ہر قسم کے کیڑوں کو آنتوں سے خارج کرنے کے لیے مفید ہے۔

اطریفل قنبیل نسخہ :- پوست ہلیلہ کابلی، پوست ہلیلہ زرد، ہلیلہ سیاہ، پوست بہیڑہ، آملہ ہر ایک ایک تولہ، بابڑنگ ایک تولہ آٹھ ماشے، تربد سفید ۶ ماشے، قسط تلخ، ریوند چینی، سورنجان، اندر جو تلخ ہر ایک ۵ ماشے، کمیلہ، ترمس، افسنتین، درمنہ ترکی، افتیمون رائی، نمک سیاہ، شحم حنظل، ناگرموتھ، راسن، بیخ ارمنی، بلاس پاپڑہ، سنا مکی ہر ایک چار ماشے، زیرہ سیاہ، سونٹھ، انیسون، مصطگی، گل سرخ، جمال گوٹہ مدبّر ہر ایک تین ماشے، رب السوس ہر ایک دو ماشے، سب کو کوٹ چھان کر بقدر ضرورت روغن بادام سے چرب کرکے سہ چند شہد میں ملائیں۔ اور ۹ ماشے سے ایک تولہ تک یہ اطریفل رات کو پانی کے ساتھ کھائیں۔

فوائد :- آنتوں کے ہر قسم کے کیڑوں خصوصاً کینچوؤں اور کدودانوں کو ہلاک کرکے خارج کرنے کے لیے نہایت مفید و مجرب ہے۔

معجون سرخس نسخہ :- سرخس، بابڑنگ ہر ایک سات ماشے، گوگل، تربد سفید ہر ایک چودہ ماشے، کوٹ چھان کر سہ چند شہد میں معجون بنائیں اور اس کے چار حصے کریں۔ ایک حصہ یہ معجون رات کو پانی کے ساتھ کھائیں۔ صبح کو مسہل لیں۔ اس کے بعد ایک ایک روز کے وقفہ سے باقی حصے کھائیں۔ فوائد :- کرم شکم کے لیے نہایت مفید ہے۔

حب افسنتین نسخہ :- افسنتین رومی، کمیلہ، بابڑنگ، بلاس پاپڑہ ہر ایک تولہ، سب کو کوٹ چھان کر آب برگ شفتالو سبز میں گوندھ کر جنگلی بیر برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی کے ساتھ کھلائیں۔

فوائد :- اس کے استعمال سے ہر قسم کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

حب قنبیل نسخہ :- کمیلہ، پودینہ خشک، نمک ہندی، بابڑنگ، پوست ہلیلہ زرد، تربد سفید ہر ایک تولہ کوٹ چھان کر عرق بادیان میں گوندھیں اور دانۂ مونگ برابر گولیاں بنائیں۔ بوقت ضرورت ۳ ماشے یہ گولیاں پانی کے ساتھ کھلائیں۔

فوائد :- یہ گولیاں بھی ہر قسم کے کیڑوں کو خارج کرنے کے لیے نہایت مفید ہیں۔

سفوف دیدان نسخہ :- چرائتہ پانچ تولے کو باریک پیس چھان کر اس میں ہینگ خالص دو تولے ملا کر کھرل کریں اور شیشی میں محفوظ رکھیں، روزانہ رات کو یہ سفوف دو ماشے تازہ پانی سے کھلائیں۔

فوائد :- کدودانہ اور کینچوؤں کے لیے مہلک ہے۔

حب جدید نسخہ :- کمیلہ ایک تولہ، سینٹونین (جو ہر درمنہ ترکی) چھ ماشے دونوں کو پیس کر گوند ببول کے لعاب میں گوندھ کر ساٹھ گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ دیں۔ ایک ہفتہ کے بعد ایک ایک گولی صبح و شام دیں۔

غذا و پرہیز :- کرم شکم کے مریض کو زود ہضم مقوی غذائیں دیں، مثلاً بکری، چوزہ مرغ اور پرندوں (باقی اگلے صفحہ پر)

ملک شام کے نیم حکیم

ملک شام کے اندرونی حصے میں بدوؤں کے خیموں میں اگر کسی شخص کو جانے کا اتفاق ہوا ہے تو وہ جانتا ہے کہ کس طرح خیموں کے اندر عرب جمع ہوتے ہیں۔ انفرادی، قبائلی، ملکی اور بین الاقوامی امور پر تبادلہ خیالات کرتے وقت قہوے کا دور چلتا ہے اور سلسلۂ کلام کے دوران میں اس وقت تک دور چلتا رہتا ہے جب تک کہ ہر شخص کافی نہیں پی لیتا۔ ایسے اجتماعوں میں چاہے موضوع کلام کچھ بھی ہو لیکن حکیم لقمان کا ذکر ضرور ہوتا ہے جس کے متعلق یہ مشہور ہے کہ وہ دنیا کا قابل ترین حکیم تھا۔ جسے خدائے بزرگ و برتر نے دنیا میں بھیجا تھا اور جسے دنیا کی جڑی بوٹیوں پر اس قدر قابو حاصل تھا کہ وہ ہر بیماری کا علاج کرنے کی طاقت رکھتا تھا۔

عام روایت کے مطابق دنیا کے پیدا کرنے والے نے حکم دیا کہ دنیا کی جڑی بوٹیاں ایک ایک کر کے حکیم لقمان کے سامنے ناچیں اور ناچتی ہوئی اس مرض کا نام لیں جس کا علاج وہ کر سکتی ہیں۔ چنانچہ جب حکیم لقمان کھیتوں میں سے گزرتا تھا تو کھیتوں کی جڑی بوٹیاں اس کے سامنے آ کر ناچتی اور گاتی تھیں۔ اور اس طرح اس نے تمام امراض کے علاج کے لیے جڑی بوٹیاں فراہم کر لیں۔ ان جڑی بوٹیوں کو پیس کر بوتلوں میں رکھ دیا گیا تاکہ بوقت ضرورت ان سے کام لیا جا سکے۔ جب کوئی مریض حکیم لقمان کے پاس آتا تھا تو اسے جو مرض ہوتا تھا اس کے علاج کی جڑی بوٹی اپنی بوتل میں ناچنا شروع کر دیتی تھی اور ایسا معلوم ہوتا تھا کہ یہ مریض کا علاج کرنے کے لیے بیتاب نظر آ رہی ہے۔ مریض اس کا استعمال کرتا تھا اور فوراً ہی صحت یاب ہو کر خوشی خوشی اپنے گھر چلا جاتا تھا۔

ایک روز کا ذکر ہے کہ ایک مریض حکیم لقمان کے پاس آیا اور اس کے آتے ہی ایک بوتل میں بند زہر نے ناچنا شروع کر دیا حکیم لقمان نے جب یہ دیکھا تو انھیں شک گزرا کہ اس بوتل میں بند زہر غلطی سے ناچ رہا ہے کیونکہ یہ کس طرح ممکن ہو سکتا ہے کہ زہر مریض کے علاج کا ذریعہ بن سکے۔ چنانچہ حکیم لقمان نے اپنی رائے صائب قرار دی اور خدا کے اشارے کو ٹھکرا دیا اور مریض سے کہہ دیا کہ اس کے پاس اس کی بیماری کا کوئی علاج نہیں۔ لہٰذا وہ بہت جلد موت کی آغوش میں ہمیشہ کے لیے سو جائے گا۔ مریض کو بے حد مایوسی ہوئی اور دوپہر کی کڑکتی ہوئی دھوپ میں وہ ایک راستے پر پڑ رہا۔ کچھ دیر کے بعد اس طرف ایک شتر والے کا گزر ہوا جسے اس کی کس مپرسی پر رحم آیا اس نے اونٹوں کو روک کر دودھ کا ایک پیالہ بھر دیا اور اسے اس شخص کے پاس رکھ دیا اتفاق سے ایک سانپ آیا اور اس نے تمام دودھ پی لیا۔ دودھ پینے کے بعد سانپ نے قے کر دی اور وہ پیالہ جو پہلے دودھ سے بھرا تھا اب دودھ اور زہر دونوں سے بھر گیا۔ مریض جب بیدار ہوا تو اس نے دودھ کا پیالہ دیکھتے ہی بڑی خوشی کا اظہار کیا۔ اور اسے خوشی سے منہ لگا کر پی گیا۔ اس پیالے میں وہی زہر تھا جو حکیم لقمان نے مریض کو دینے سے انکار کر دیا تھا۔ دودھ کا پیالہ پیتے ہی مریض کی بیماری جاتی رہی اور وہ پوری طرح صحت یاب ہو گیا۔ وہ دوڑا ہوا حکیم لقمان کے پاس پہنچا کہ اس نے اس مرض سے نجات حاصل کر لی ہے جس کا علاج حکیم لقمان بھی نہ کر سکے۔ جب حکیم لقمان نے یہ کیفیت دیکھی تو انھیں اس امر کا احساس ہوا کہ اس نے اللہ تعالیٰ کے حکم کی نافرمانی کی ہے اور بوتل کے اندر جو زہر ناچ رہا تھا وہ حقیقی طور پر اس مرض کا علاج تھا۔

بقیہ مضمون صفحہ ۱ :۔ کا گوشت، مونگ کی دال، اور گیہوں کی روٹی کھلائیں ہضم میں مدد دینے والی چیزیں، مثلاً گرم مسالہ، مناسب مقدار میں استعمال کرائیں، اور خربوزہ کھلائیں، ادرک، پودینہ وغیرہ کی چٹنی دیں، سبز ترکاریاں کبھی کبھی اور وہ بھی عمدہ قسم کی دیں۔ غلیظ اور نفاخ چیزوں مثلاً گوبھی، آلو، اردی، بھنڈی، بکری کے سری پائے، بڑے جانوروں کے گوشت اور گلے سڑے پھلوں سے پرہیز کرائیں۔

اس روایت کے بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آج ملک شام کے اندر جتنے نیم حکیم پائے جاتے ہیں ان سب کو اپنے متعلق یہی گمان ہے کہ خدا نے انہیں حکیم لقمان کی طرح ایسی طاقت کا مالک بنایا ہے جس کے ذریعہ وہ ہر مرض کا علاج کر سکتے ہیں۔ اس قسم کے حکیموں کی تعداد ملک شام میں اس قدر زیادہ ہے اور ان کا اثر اس قدر وسیع پایا جاتا ہے کہ شام کے اکثر لوگ کبھی نہ کبھی ان کی حکمت کا شکار ہو ہی جاتے ہیں۔

ملک شام کے نیم حکیم عام طور پر مریض کا علاج فصد سے کرتے ہیں۔ جب فصد کرنا مقصود ہوتا ہے تو سہاگہ اور پانی کو ملا کر ایک ٹکیہ بنائی جاتی ہے جسے انسان کے جسم پر اس جگہ باندھ دیا جاتا ہے جہاں فصد کرنا مقصود ہوتا ہے۔ اس جگہ پہ ٹکیہ رکھ کر اس کے اوپر پٹی باندھ دی جاتی ہے۔ یہ پٹی چوبیس گھنٹے تک بندھی رہتی ہے۔ چوبیس گھنٹے کے بعد جب پٹی کھولی جاتی ہے تو اس جگہ نصف ٹکیہ رکھ دی جاتی ہے جس کے اوپر ہرے پتے رکھ کر پٹی باندھ دی جاتی ہے۔ دن میں کئی بار نصف ٹکیہ بدلی جاتی ہے۔ اس کے بعد پھر ایک بار پوری ٹکیہ رکھ دی جاتی ہے۔ اس طرح انسان کے جسم سے جس قدر خون نکالنا مقصود ہوتا ہے نکالا جاتا ہے۔

اگر کسی شخص کے جسم پر کسی جگہ شدید درد یا سخت تکلیف ہو تو شام کے نیم حکیم اس کا علاج اس طرح کرتے ہیں کہ لوہے کے ایک ٹکڑے کو اس قدر گرم کیا جاتا ہے کہ وہ سُرخ ہو جاتا ہے۔ انگارے کی طرح سرخ لوہے کو جسم کے اس حصے پر لگایا جاتا ہے جہاں درد ہوتا ہے اور اسے اس مقام پر اتنی دیر تک رکھا جاتا ہے کہ جسم کا یہ حصہ خوب اچھی طرح جل جائے۔

بعض نیم حکیموں کے خیال میں اس سے بہتر علاج یہ ہے کہ جہاں درد کی شکایت ہو وہاں نیلے رنگ کا ململ کا ٹکڑا رکھ دیا جائے اس ٹکڑے کو اسی جگہ پر جلایا جائے تاکہ اس کے ساتھ ہی اس مقام کی جلد بھی جل جائے۔

بعض اوقات مریضوں کی بیماری کا علاج تعویذ کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ "کتاب" ملک شام میں مستطیل یا مثلث شکل کو غلاف کو کہتے ہیں جو مختلف چیزوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ان میں قرآن شریف یا انجیل کی آیتیں کاغذ پر لکھ کر رکھی جاتی ہیں۔ یہ کتابیں مریضوں کے گلے میں ڈال دی جاتی ہیں۔ یا جسم کے اس حصے پر جو مجروح ہو بعض لوگ جو صحت مند ہوتے ہیں اور انہیں کسی قسم کی بیماری نہیں ہوتی، لیکن وہ بھی ان کا استعمال کرتے ہیں تاکہ وہ ہر بیماری اور ہر بلا سے محفوظ رہ سکیں۔

ان کتابوں اور تعویذوں کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ جب کسی شیخ کو مریض کے علاج کی غرض سے بلایا جاتا ہے تو علاج شروع کرنے سے پیشتر شیخ اس امر کا مطالبہ کرتا ہے کہ جن لوگوں کو اس طریقِ علاج پر اعتقاد نہیں وہ کمرے سے باہر نکل جائیں نیز مریض کے رشتہ دار شیخ صاحب کو اچھی طرح کھانا کھلائیں تاکہ وہ اطمینان کے ساتھ جی لگا کر علاج کر سکے اور اس کے علاوہ اُسے بلا حیل و حجت تین ترکی پونڈ بطور اس کی فیس کے دیے جائیں۔ جب یہ شرائط پوری کر دی جائیں تو شیخ صاحب اپنا علاج شروع کرتے ہیں

اس طریقِ علاج کا اندازہ اس واقعہ سے کیا جاتا ہے جو ایک بار مشاہدہ میں آیا ہو کہ ایک شیخ نے چاندنی رات میں ایک کاغذ پر قرآن شریف کی چند آیتیں لکھیں اور کاغذ کو تہ کر کے اس کو چمڑے کے غلاف میں بند کر دیا۔ بعد میں اس تعویذ کو مریض کے گلے میں لٹکا دیا گیا۔ اس کے بعد اس نے ایک بڑے کاغذ پر قرآن شریف کی کئی آیتیں لکھیں۔ اور اس کاغذ کو جلا دیا گیا اور مریض کو ہدایت کی کہ وہ جلتے ہوئے کاغذ کے دھوئیں کو اپنے سانس کے ساتھ کھینچے۔ یہ کرنے کے بعد اس شیخ نے چینی کی سفید طشتری پر سیاہی سے قرآن شریف کی چند آیتیں لکھیں۔ اس تحریر پر مکھن لگایا گیا اور اس مکھن پر گرم پانی ڈال کر اسے پگھلایا گیا جسے مریض نے پی لیا۔

ایک ہفتہ کے بعد شیخ تشریف لائے۔ مریض کے گلے سے تعویذ اتار لیا۔ اس تعویذ کو پانی میں گھول کر اسے نیلے رنگ کی ایک بوتل میں رکھ لیا اور مریض کے والدین کو ہدایت کی کہ وہ طلوعِ آفتاب سے پیشتر اس دوا کا ایک چمچہ روزانہ مریض کو پلا دیا کریں۔ شیخ نے مریض کے والدین کو یقین دلاتے ہوئے کہا کہ اگر وہ اس کی ہدایات پر باقاعدہ عمل کریں گے تو مریض تین ماہ اور تین یوم کے اندر صحت یاب ہو جائے گا۔

کہا جاتا ہے کہ ایک بار ایک بدو عورت نے ایک بانجھ عورت سے کہا کہ اس کے بانجھ ہونے کی دو وجوہ ہیں — ایک تو یہ کہ اس کی شادی کے موقع پر کسی عورت نے کسی بانجھ عورت کی قبر پر سے مٹی اٹھا کر اس پر پھینکی ہوگی، یا اس عورت نے اس کی دعوت میں اسے گدھے کے سم گھول کر چائے پلائی ہوگی۔ لہٰذا وہ اتنے برس تک بانجھ رہے گی جتنی کہ اس گدھے کی عمر تھی۔

ایک نوجوان بدو عورت کو دیکھا گیا کہ وہ گیارہ ماہ کے بچے کو لیے ہوئے ہے اور اس بچے کی ٹوپی کے ساتھ چاندی کا بنا ہوا چند

سیپ کا ایک ٹکڑا، تسبیح کے نیلے دانوں کا ایک ہار، املی کا ایک ٹکڑا وغیرہ وغیرہ باندھے ہوئے لٹک رہے ہیں۔ جب اس نوجوان عورت سے اس کا سبب پوچھا گیا تو اس نے کہا بچہ بڑی ضد کرتا تھا۔ رات بھر بہت کم سوتا تھا۔ یہ سب چیزیں اس لیے ٹوپی کے ساتھ بندھی ہوئی ہیں کہ بچہ ضدی نہ رہے اور رات کو اچھی طرح سو سکے۔

بچے کے باپ نے کہا تسبیح کے نیلے رنگ کے دانے بچے کو نظر بد سے بچانے کے لیے ہیں۔ املی کا ٹکڑا اس لیے رکھا گیا ہے کہ بچے کا نصیب اچھا ہو۔ سیپ کا ٹکڑا اس لیے کہ اسے زندگی میں خوشی اور مسرت نصیب ہو۔

ملک شام میں ایسے نیم حکیموں کی کمی نہیں جو یہ دعوے کرتے ہیں کہ وہ جن اور بھوت پریت پر قابو رکھتے ہیں۔ ایک بار ایک عورت کا جبڑا اتر گیا اور اس کا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا۔ لوگوں نے یہ خیال کیا کہ اس عورت کے جسم کے اندر منہ کی راہ کوئی جن یا بھوت داخل ہو گیا ہے۔ اس جن یا بھوت کو بھگانے کے لیے عورتوں نے قرآن شریف کی کئی آیتیں پڑھ ڈالیں، عورت کے منہ پر تھوکا۔ پرانے جوتے اس کے رخساروں پر مارے گئے۔ لیکن جن یا بھوت نکلنے کا نام تک نہ لیتا تھا۔

ایک عورت کو یہ شکایت تھی کہ اس کا حمل عام طور پر گر جاتا تھا۔ ایک شیخ کے سامنے جب اس کا ذکر کیا گیا تو اس نے کہا کہ اس عورت کے اندر کوئی جن یا بھوت موجود ہے۔ جب عورت کا پیٹ بڑھتا ہے تو اس جن کے دل میں تعصب اور حسد کی آگ بھڑک اٹھتی ہے اور یہ اس جن کی کوششوں کا نتیجہ ہے کہ حمل گر جاتا ہے۔ لہٰذا اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ جن کو نکال باہر کیا جائے۔ اس شیخ کے پاس ایک سانپ تھا جس کے ذریعہ وہ جن نکالا کرتا تھا۔ اس شیخ نے سانپ کو عورت کے پیٹ پر بٹھا دیا۔ جب وہ کنڈلی مار کر بیٹھ گیا تو شیخ نے قرآن شریف کی آیتیں پڑھنی شروع کر دیں۔ قرآن شریف کی آیتیں پڑھتے وقت شیخ سانپ کی گردن دباتا جاتا تھا، حتیٰ کہ سانپ کا منہ کھل گیا۔ یہ دیکھتے ہی شیخ نے اعلان کر دیا کہ جن نکل کر بھاگ گیا اور آئندہ اس مرض کی شکایت نہ ہو گی۔

ملک شام کے نیم حکیموں اور ان کے حیرت انگیز طریق علاج کی سینکڑوں مثالیں دی جا سکتی ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ شام کے باشندے اس سائنس اور ایجاد کے زمانہ میں بھی کس قدر عجیب و غریب توہم پرستی کا شکار ہیں اور وہ ابھی تک وہی زندگی بسر کر رہے ہیں جو ان کے آباؤ اجداد صدیوں پیشتر کرتے آئے ہیں۔ ان طریق ہائے علاج سے اہل شام کو جو نقصان پہنچا ہے اس کا اندازہ کرنا مشکل ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ملک میں باقاعدہ تعلیم یافتہ ڈاکٹر بھی موجود ہیں لیکن افسوس یہ ہے کہ عوام ابھی تک ان نیم حکیموں کے پنجے میں ہیں جو مغربی طریق علاج اور ڈاکٹری دواؤں کو مہلک اور خطرناک سمجھتے ہیں اور ان نیم حکیموں کے علاج کو امرت خیال کرتے ہیں جو درحقیقت ہر سال کئی جانوں کو موت کی نیند سلاتا ہے۔

شام میں یہ توہم پرستی اور قدامت پسندی صرف مسلمان آبادی تک ہی محدود نہیں بلکہ عیسائی بھی اس کا شکار ہیں۔ یہ عیسائی اعتقاد رکھتے ہیں کہ کنواری مریم ان کی ہر بیماری کا علاج کر سکتی ہیں، مریض کے سر پر وہ کنواری مریم کی کئی تصویریں لٹکائے رکھتے ہیں اور مریض کو کمرے میں اکیلا چھوڑ کر سب باہر چلے جاتے ہیں تاکہ وہ ظاہر ہو کر مریض کو شفا بخش سکے۔ ایک عام مجمع میں ایک نوجوان شخص سے جب پوچھا گیا کہ کس طرح کنواری مریم نے ظاہر ہو کر اس کو نمونیہ کے مرض سے نجات دی تو اس شخص نے بڑے جوش اور اعتقاد کے ساتھ سب واقعہ کہہ سنایا۔

اس توہم پرستی اور جہالت کا سبب علم کا فقدان ہے۔ شام کے باشندے ابھی تک جہالت کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ اس جہالت کو دور کرنے کے لیے بیروت کی یونیورسٹی کافی خدمات انجام دے رہی ہے۔ طالبان علم میں یہ جذبہ پیدا کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ وہ فارغ التحصیل ہو کر اپنے بدقسمت بھائیوں کی جہالت کو دور کریں۔ اس مقصد کے لیے دیہات سدھار تحریک جاری کی گئی ہے۔

جنگو

جناب حکیم محمد عبدالواحد صاحب

جنگو کو جنگو کُتا، کملا، کملیا اور گھرا بھی کہتے ہیں، یہ ایک رینگنے والا کیڑا ہے، جو تقریباً ایک انچ لمبا اور ½ انچ موٹا ہوتا ہے۔ رنگ اس کا کالا ہوتا ہے، اس پر شکنیں پڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ تمام جسم پر نرم و نازک بال ہوتے ہیں، اور ان ہی بالوں کی نسبت سے اس کا نام کملا یا کملیا (یعنی کمبل والا) مشہور ہے ——— لفظ جنگو کے متعلق ہمارا خیال ہے کہ یہ "جنگ جو" تھا جو کثرتِ استعمال سے مخفف ہو کر "جنگو" رہ گیا، ——— یہ کیڑا بعض فصلوں کی تباہی میں کسانوں کے ساتھ جنگ جوئی کا خوگر ہے لہٰذا وجہ تسمیہ ظاہر ہے ——— اس کے علاوہ اس کی وجہ تسمیہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ جب یہ آدمی کے جسم پر چلتا ہے تو اس کے بال چبھتے ہیں، جن کی وجہ سے بے حد خارش اور بے چینی ہوتی ہے اور وہ جگہ سوج جاتی ہے۔

یہ کیڑا زیادہ تر برسات میں پیدا ہوتا ہے، انگور کی بیلیں اس کا دل پسند مسکن اور ان کے پتے من بھاتا کھاجا ہیں۔ ان ہی پر یہ رہتا، ان کے پتوں کو کھاتا اور انھیں کو برباد کرتا ہے۔ بعض مقامات پر جھاؤ اور برسات کی دوسری نباتات پر دیکھا جاتا ہے ——— کسی سال اس کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے اور کسی میں کم ——— حکیم اعظم خاں رح تحریر فرماتے ہیں "سنہ ۱۲۳۰ ہجری میں جب کہ حیدر آباد دکن میں وبا پھیلی ہوئی تھی یہ کیڑا اس کثرت سے پیدا ہوا تھا کہ اس کے انسداد کی ضرورت پیش آئی تھی" ——— اس مرتبہ ضلع میرٹھ کے بعض دیہات میں اُڑد اور مونگ کی فصلیں اس کیڑے نے تباہ کر دیں۔ ممکن ہے کہ دوسرے علاقوں میں بھی اس نے ان خاص فصلوں کو تباہ کیا ہو۔

جنگو کی مضرتیں جنگو کی سب سے بڑی مضرت یہی ہے کہ یہ فصلوں کو کھا کر زمین کے برابر کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ کیڑا زہریلا ہوتا ہے، جب انسان کے جسم پر لگ جاتا ہے تو سوزش اور خارش پیدا کر دیتا ہے اور وہ جگہ سوج جاتی ہے۔ صاحب **تذکرۃ الہند** "تحریر فرماتے ہیں کہ میں نے اس کیڑے پر بہت سی چیزیں گرائیں، لیکن یہ کسی سے بھی نہ مرا، لیکن جب میں نے اس پر روغن بید انجیر (ارنڈی کا تیل) گرایا تو وہ فوراً مر گیا، جس سے میں نے سمجھ لیا کہ روغن بید انجیر ہی اس کا مصلح (یا اس کا تریاق) ہے ——— چنانچہ اگر یہ کیڑا کسی کے جسم پر مل جائے، خارش اور سوجن پیدا ہو جائے تو روغن بید انجیر جسم پر ملنے اور پلانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

جنگو کے منافع جس طرح اطبا نے، جونکوں، کینچوؤں وغیرہ کی جسمانی ساخت اور بعض جانداروں کے عادات و خصائل وغیرہ دیکھ کر ان کو مقوی باہ دواؤں میں شامل کر لیا ہے، اسی طرح جنگو کے متعلق بھی کچھ خیالات قائم کیے گئے ہیں چنانچہ ان کے خیال میں جنگو میں ایک تیز محرک رطوبت ہوتی ہے، جس کی وجہ سے انسان کے جسم پر اس کے مل جانے کی وجہ سے خارش اور سوجن پیدا ہو جاتی ہے، اگر کیڑے کو ایسی دواؤں کے ساتھ طلاءً عضو مخصوص پر لگایا جائے، جو اس کی وجہ سے پیدا شدہ مضرت کو دور کرے اور ساتھ ہی اس کی وجہ سے پیدا شدہ سوجن کو برقرار رکھے تو اس سے تحریکِ اعصاب اور فربہی قضیب کے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں ——— چنانچہ بعض اطبا نے اس خیال کو عملی جامہ پہنایا تو امید کے مطابق پایا۔

ہمدردِ صحت کی کسی گزشتہ اشاعت میں طلاء کا ایک نسخہ غالباً حکیم اکبر حسین الٰہ آبادی کی طرف سے درج ہو چکا ہے اس کے ماسوا حکیم فیروز الدین مرحوم نے رموز الاطبا میں طلاء کا ایک نسخہ درج فرمایا ہے، جس کو اپنا مجرب بیان کیا ہے۔ اس نسخے کا ایک جزو یہ جنگو کیڑا بھی ہے ——— یہ طلا دوسرے طلاؤں کے مقابلے میں عجیب و غریب ہے اور ایک تجربہ کار طبیب کی جانب سے شائع ہوا ہے۔ لہٰذا ناظرین کی معلومات کے لیے حکیم صاحب موصوف کے الفاظ میں درج کرتے ہیں وھو ہٰذا:

طلائے خاص: - اس طلا کے لگانے سے آدھ گھنٹے بعد عضو افطار ثلاثہ میں دگر درازی کی طرف منبسط ہو

بڑھنا شروع ہوتا ہے۔ اگر احتیاط نہ کی جائے اور مناسب جگہ پر اس انتفاخ کو روک نہ لیا جائے تو ورم کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ میں نے بھی اسے تین بار تیار کیا ہے۔ ایک بار اس زمانے میں جب کہ میں جوگیوں کے گروہ میں شامل ہو کر پہاڑوں کی سیر کر رہا تھا، اور دو سال اب سنہ ۱۹۰۹ء اور سنہ ۱۹۲۰ء میں، سینکڑوں روپے خرچ ہونے پر بھی قسمت ہی سے تیار ہوتا ہے۔

صفت: ۔ مستہ ہائے قلب مار (نر سانپ کے دل پر ایک قسم کا چھوٹا سا مسہ ہوتا ہے جو اس کے ایک بار مباشرت کر لینے کے بعد معدوم ہو جاتا ہے) جس قدر فراہم ہو سکیں اس سے آٹھ وزن ہنگو کتا (جو مکھی یعنی جھاڑ کے درخت سے لیا گیا ہو، دونوں سے دوگنا وزن زلو (جونک) تازہ، تینوں کو روغن زیتون میں آٹھ روز تک سحق کر کے نہایت چھوٹی آتشی شیشی میں ڈال کر نرم اور نازک آنچ سے کہ جل نہ جائے پتال جنتر کے ذریعہ سے روغن کشید کریں اور نہایت حفاظت سے رکھیں ——

تین چار قطرے عضو کی پشت پر ملیں۔ تھوڑی دیر میں جلن سی محسوس ہو گی۔ پھر اس میں کچھ انتفاخ سا ہو گا جو بڑھتا رہے گا۔ پس جس اندازہ پر عضو کو آپ رکھنا چاہیں، جب اس کا انتفاخ وغیرہ وہاں تک پہنچ جائے، پتہ مرغ جوان کا پانی (جو پہلے سے تیار رکھا ہو) اس پر مل دیں۔ سب سوزش بند ہو جائے گی جس قدر انتفاخ سا ہوا تھا وہ مضبوط ہو جائے گا اور آئندہ عضو انتشار کی حالت میں اسی قدر طویل، عریض اور عمیق ہو گا۔ خدا کی قدرت عجیب ہے اور اس نے عجیب و غریب چیزیں انسان کے لیے پیدا کی ہیں۔

نوٹ: ۔ سینکڑوں سانپ کٹانے پر قسمت سے مسے مل جاتے ہیں۔ اس سال تقریباً دو سو سانپ کٹوائے گئے۔ فی سانپ آٹھ آنے دیا گیا تھا، مگر افسوس کہ ایک سو روپے خرچ ہونے پر کچھ بھی ہاتھ نہ آیا۔ اس دوا سے جو انتفاخ ہوتا ہے اس کا نتیجہ نہیں دیکھا گیا کہ کہاں تک ہوتا ہے۔ خیال ہے کہ بہت زیادہ ورم کی صورت اختیار کر کے عضو کی جلد پھٹ جائے گی۔ خدا پناہ میں رکھے، جو صاحب بنا کر استعمال کریں، وہ اگر غفلت کریں گے تو خود ذمہ دار ہیں۔

خون کیسے بنتا ہے؟

ہضم اور اعضائے ہضم کی تشریح

افعال الاعضا کی روشنی میں

غذاؤں کے ہضم کی کیفیت معلوم کرنے اور نظام ہضم کو اچھی طرح سمجھنے کے لیے اعضائے ہضم کے حالات جاننا ضروری ہے۔ اعضائے ہضم میں سب سے پہلی چیز غذا کی نالی ہے۔ یہ منہ سے مقعد تک تیس فیٹ لمبی ہے۔ اس کے کئی حصے ہیں، اور ہر ایک حصے کا الگ الگ نام ہے، چنانچہ اسکا ابتدائی حصہ **منھ** کہلاتا ہے۔ منہ کے بعد حلق ہے اور حلق کے بعد مری ہے۔ مری کے بعد اس نالی کا وہ کشادہ حصہ ہے جو خاص قسم کی شکل و صورت رکھتا ہے اور **معدہ** کہلاتا ہے، معدے کے بعد آنتیں ہیں۔ یہ سب غذا کو ہضم کرنے والے اصلی اعضا کہلاتے ہیں، ان کے علاوہ دانت، ہونٹ، منہ کی گلٹیاں، جگر، تلی اور بانقراس بھی غذا کو ہضم کرنے میں مدد پہنچاتے ہیں، اب ان میں سے ہر ایک کا **مختصر بیان ملاحظہ فرمائیے**:-

منھ اگرچہ عام طور پر اس سوراخ کو کہتے ہیں، جو دونوں ہونٹوں کے ملنے سے بند ہو جاتا ہے، لیکن اصل میں یہ منہ نہیں بلکہ منہ کا سوراخ ہے، منہ درحقیقت وہ جوف ہے جس میں زبان اور دانت وغیرہ رہتے ہیں اور یہ ہونٹوں سے زبان کی جڑ تک ہے۔ اس جوف میں ایک غشائے مخاطی استر کرتی ہے۔

دانت منہ میں کل ۳۲ دانت ہوتے ہیں ۱۶، اوپر کے جبڑے میں اور ۱۶ نیچے کے جبڑے میں۔ یہ چھ سات سال کی عمر میں دودھ کے دانتوں کے گرنے کے بعد نکلنے شروع ہوتے ہیں اور ۲۵ سال کی عمر تک سارے دانت نکل آتے ہیں اور عموماً بڑھاپے تک قائم رہتے ہیں۔

دانتوں سے چہرے کی خوبصورتی قائم رہتی ہے اور ان سے گفتگو کرنے میں مدد ملتی ہے، لیکن ہضم غذا میں ان کا فائدہ جو نہایت اہم ہے وہ یہ ہے کہ غذا کے ٹکروں کو کاٹتے اور کترتے ہیں۔ نیز ان کو چبا کر اور پیس کر باریک کر دیتے ہیں، تاکہ کھائی ہوئی غذا کا غذا کی نالی سے گزرنا آسان ہو جائے نیز وہ معدے میں اچھی طرح ہضم ہو سکے۔

زبان یہ گوشت سے بنی ہوئی ہے اور اس کے اندر رگیں اور پٹھے پھیلے ہوئے ہیں۔ اوپر غشائے مخاطی لپٹی ہوئی ہے، زبان پر چھوٹے چھوٹے ابھار ہیں، جن کی وجہ سے یہ کھردری معلوم ہوتی ہے۔

زبان قوت ذائقہ کا خاص آلہ ہے، ہم اسی کی مدد سے تمام چیزوں کے مزے معلوم کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں زبان منہ میں غذا کو لوٹنے پلٹنے میں مدد دیتی ہے، جس سے غذا کا چبانا اور نگلنا آسان ہو جاتا ہے۔ نیز ہم اسی کے ذریعہ سے گفتگو کرتے اور اپنے مطالب دوسروں کو سناتے ہیں۔

زبان کے ذریعہ سے چیزوں کے مزے معلوم کرنے کے لیے زبان کے اوپر چھوٹے چھوٹے ابھار ہیں، جن میں زبان میں ذوق والے حسی پٹھوں کی شاخیں ختم ہوتی ہیں، جب ہم کوئی چیز کھاتے پیتے ہیں تو وہ چیز لعابِ دہن کے ساتھ مل کر ان ابھاروں سے مس کرتی ہے اور حسی پٹھوں کے توسط سے اس کا احساس دماغ تک پہنچتا ہے اور دماغ اس چیز کے مزے کو محسوس کر لیتا ہے۔

یہاں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ زبان کے درمیانی حصے میں قوت ذائقہ بہت کم ہوتی ہے، میٹھی چیزوں کا مزہ معلوم کرنے کی قوت زیادہ تر زبان کی نوک پر ہوتی ہے اور کڑوا مزہ معلوم کرنے کی قوت زبان کے پچھلے حصے پر، کھٹی اور نمکین چیزوں کے مزے زیادہ تر زبان کے کناروں پر محسوس ہوا کرتے ہیں۔

حلق منہ کے بعد جو جوف واقع ہے، یہی حلق کہلاتا ہے۔ یہ غذا کی نالی کا تقریباً ۴½ انچ لمبا حصہ ہے۔ اس کے اوپر کی طرف ناک کے سوراخ کھلتے ہیں اور اس کے آگے نرخرہ واقع ہے۔

مری غذا کی نالی کا خاص حصہ ہے، اور درحقیقت یہی غذا کی نالی کہلاتی ہے۔ اس کی لمبائی ۹ انچ ہے۔ یہ ہوا کی نالی کے پیچھے سے گزرتی ہوئی اور حجاب حاجز کو چھیدتی ہوئی پشت کے دسویں مہرے کے بالمقابل فم معدہ میں پہنچ کر ختم ہو جاتی ہے۔ یہی نالی ہے جس کے راستے منہ میں دانتوں سے چبائی اور پیسی ہوئی غذا اور پانی وغیرہ معدے میں جا پہنچتے ہیں۔ اس نالی کے اندر بھی غشائے مخاطی استر کرتی ہے، جس سے لعاب دار رطوبت رس کر اس کی سطح کو چکنا اور تر رکھتی ہے اور غذا کے نگلنے میں مدد دیتی ہے۔

معدہ جس جگہ پہنچ کر مری ختم ہوتی ہے وہی معدہ ہے، یہ غذا کی نالی کا سب سے چوڑا حصہ ہے۔ جو کوڑی کے نیچے واقع ہے۔ اس کی شکل مشکیزہ جیسی ہوتی ہے، اس کا منہ یا بالائی سوراخ جو مری کے آخر حصے سے متصل ہے **فم معدہ** کہلاتا ہے، اور اس کا گول اور پھیلا ہوا حصہ جو بائیں طرف حجاب حاجز کے نیچے تلی کی طرف واقع ہے **قعر معدہ** کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، اور اس کا نچلا سوراخ جو آنتوں سے ملتا ہے بواب کہلاتا ہے۔

معدے کی ساخت:- معدہ چار پرتوں سے مل کر بنتا ہے۔ **پہلا پرت** آبدار جھلی کا ہے جو معدے کے اوپر غلاف کے مانند استر کیے ہوئے ہے، **دوسرا پرت** عضلی ریشوں سے بنا ہوا ہے، معدے کی حرکتیں اسی پرت سے پیدا ہوتی ہیں۔ **تیسرا پرت** خانہ دار ساخت کا ہے، اس میں باریک باریک رگوں اور پٹھوں کا جال پھیلا ہوا ہے۔ **چوتھا پرت** لعاب دار جھلی یعنی غشائے مخاطی کا ہے۔

جس طرح غذا کی نالی کے دوسرے حصوں میں لعاب دار جھلی (غشائے مخاطی) لگی رہتی ہے اسی طرح یہ معدے کی اندرونی سطح پر بھی چسپاں رہتی ہے (یہی جھلی معدے کا چوتھا پرت ہے) عام طور پر اس جھلی کا رنگ پھیکا سا ہوتا ہے، لیکن جب معدے میں کوئی غذا پہنچتی ہے اور ہضم کا فعل شروع ہوتا ہے تو اس کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے، خالی ہونے کی حالت میں جب کہ معدہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس جھلی کے بہت سی لمبی لمبی چنٹیں غائب ہو جاتی ہیں۔ اس جھلی میں شہد کے چھتے کے مانند چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں اور ان خانوں میں باریک باریک سوراخ۔ اور یہ سوراخ اصل میں معدے کی بے شمار ننھی ننھی گلٹیوں کے دہانے ہیں جن سے رطوبت رسا کرتی ہے یہ گلٹیاں دو قسم کی ہوتی ہیں۔ ایک قسم کی گلٹیوں سے چکنی لیسدار رطوبت خارج ہوتی ہے جو معدے کی اندرونی سطح کو تر اور چکنا رکھتی ہے اور دوسری قسم کی گلٹیوں سے رطوبت ہاضم نکلتی ہے جو غذا کو ہضم کرتی ہے۔ جب یہ رطوبت کسی وجہ سے کم رستی ہے تو ہضم میں خرابی آ جاتی ہے۔

آنتیں (امعاء) چھ ہیں:- (۱) اثنا عشری (بارہ انگشتی)، (۲) صائم، (۳) دقاق، (۴) اعور (کانی آنت)، (۵) قولون اور (۶) معاء مستقیم (سیدھی آنت)۔ ان سب آنتوں کی مجموعی لمبائی ستائیس فیٹ ہوتی ہے، ان میں سے پہلی تین آنتوں کو چھوٹی آنتیں، اور آخری تین آنتوں کو بڑی آنتیں کہتے ہیں۔ چھوٹی آنتوں کی مجموعی لمبائی تقریباً بائیس فیٹ ہوتی ہے۔ یہ نہایت پیچ دار ہوتی ہیں اور اول سے آخر تک بتدریج باریک اور تنگ ہوتی جاتی ہیں، انہی آنتوں میں معدے کی ہضم کی ہوئی غذا کے ساتھ صفرا، رطوبت بانقراس اور خاص آنتوں کی رطوبت ملتی ہے اور ہضم شدہ غذا سے بدن کے پرورش کرنے والے اجزا الگ اور فضلات الگ ہو جاتے ہیں۔

بڑی آنتوں کی مجموعی لمبائی تقریباً پانچ فیٹ ہے۔ یہ چھوٹی آنتوں کی نسبت بڑی اور موٹی ہوتی ہیں، پہلی آنت (اثنا عشری) معدے کے زیرین سوراخ بواب سے شروع ہوتی ہے، اس کی لمبائی تقریباً بارہ انگشت ہوتی ہے، اسی لیے یہ اثنا عشری یا بارہ انگشتی کہلاتی ہے، جگر اور مرارہ کی نالی (مجرئے صفرا) اور بانقراس کی نالی اسی آنت میں آ کر کھلتی ہیں، جن کے راستے صفرا اور رطوبت بانقراس اس آنت میں پہنچ کر معدے سے آئی ہوئی غذا کے ساتھ مل جاتی ہے۔ اثنا عشری کے بعد صائم ہے، یہ مرنے کے بعد خالی پائی جاتی ہے، اس لیے صائم کہلاتی ہے، یہ تقریباً ساڑھے سات فیٹ لمبی ہوتی ہے۔ صائم کے بعد دقاق ہے، یہ پیچ دار ہوتی ہے، لہذا اس کو پیچیدہ آنت بھی کہتے ہیں، اس کی لمبائی تقریباً ساڑھے گیارہ فیٹ ہوتی ہے۔ اس کے بعد اعور شروع ہوتی ہے۔ یہ مذکورہ بالا تیسری آنت صائم کے ختم اور پانچویں آنت قولون کے درمیان تھیلی کی طرح لٹکی رہتی ہے اس کا صرف ایک ہی سوراخ ہوتا ہے اس لیے یہ اعور (یعنی کانی) کہلاتی ہے، یہ تقریباً ڈھائی انچ لمبی ہوتی ہے، یہ پیڑو میں دائیں طرف رہتی ہے۔ اس کے پچھلے حصے سے تین سے چھ انچ تک لمبا ایک زائدہ لگا رہتا ہے، جس کی شکل جونک جیسی ہوتی ہے۔ لہذا یہ **زائدہ دودیہ** کہلاتا ہے۔ جب اس زائدہ میں ورم ہو جاتا ہے تو ایک نہایت اہم اور شدید مرض پیدا ہو جاتا ہے (جو اپنڈی سائی ٹس کے نام سے مشہور ہے) قولون پانچویں آنت ہے

یہ پیڑو کے دائیں طرف اعور سے شروع ہو کر پہلے اوپر کی طرف چڑھتی ہے اور جب جگر کے نیچے پہنچتی ہے تو خم کھا کر آڑے طور پر ناف کے اوپر سے گزرتی ہوئی تلی کے نیچے جا پہنچتی ہے اور پھر وہاں سے خم کھا کر نیچے جاتی ہے اور پیڑو کے بائیں طرف خم کھا کر کچھ آگے بڑھتی اور پیڑو کے جوف کے اوپر پہنچ کر معاءِ مستقیم میں ختم ہو جاتی ہے۔

معاءِ مستقیم چھٹی اور آخری آنت ہے۔ جو قولون کے آخری حصے سے شروع ہو کر مقعد کے سوراخ میں ختم ہو جاتی ہے۔ اس کی لمبائی چھ سے آٹھ انچ تک ہوتی ہے۔ اسی کے آخری سوراخ کا نام **مقعد** ہے۔

آنتوں کی ساخت:۔ معدے کی طرح آنتوں کی ساخت میں بھی چار پرت ہوتے ہیں۔ بیرونی پرت آبدار جھلی کا، اس کے بعد دوسرا پرت عضلی ریشوں کا، پھر خانہ دار ساخت کا، جس میں باریک باریک رگوں اور پٹھوں کا جال پھیلا ہوا اور چوتھا اندرونی پرت بلغمی جھلی کا ہوتا ہے۔ دوسرے پرت کے عضلی ریشوں کے سکڑنے اور پھیلنے سے آنتوں کا ایک حصہ سکڑتا ہے تو دوسرا پھیلتا ہے اور یہ سکڑنے اور پھیلنے کی حرکت آنتوں میں کیڑے کی حرکت کے مانند ہوتی ہے، اسی لیے اس کو حرکت دودیہ کہتے ہیں۔ اس حرکت کے ذریعے آنتوں کے اندر غذا یا فضلہ بتدریج آگے کی طرف سرکتا جاتا ہے، یہاں تک کہ فضلہ مقعد کے راستے خارج ہو جاتا ہے۔

چھوٹی آنتوں کے چوتھے پرت کی سطح پر مخمل کے مانند روئیں دار ابھار ہوتے ہیں، جن کے اندر آنتوں کی عروق جاذبہ ہوتی ہیں جن کو **عروق ماساریقا** بھی کہتے ہیں، اور یہی **عروق کیلوسیہ** بھی کہلاتی ہیں، یہ خلاصۂ غذا کو جذب کر کے خون میں داخل کرتی ہیں۔

ان عروق جاذبہ کے علاوہ اس چوتھے پرت میں نہایت چھوٹی چھوٹی گلٹیاں بھی ہوتی ہیں جن سے رطوبت رس کر آنتوں کی اندرونی سطح کو تر رکھتی اور ہضم غذا میں مدد دیتی ہے۔

غذا کس طرح ہضم ہوتی ہے؟ اعضائے ہضم کے مذکورہ بالا مختصر حالات معلوم کرنے کے بعد ہضم غذا کی داستان بھی سنیے۔ جو غذا ہمارے منہ میں داخل ہوتی ہے، سب سے پہلے اس کو دانت کاٹتے اور کترتے ہیں، ڈاڑھیں پیس پیس کر باریک کرتی ہیں۔ زبان غذا کو الٹتی پلٹتی رہتی ہے اور آگے دانتوں کی باڑھ، ہونٹوں کے کواڑ اس کو باہر نکلنے سے روکے رکھتے ہیں۔ لعاب دہن پیدا کرنے والی گلٹیاں لعاب دہن پیدا کرتی رہتی ہیں جو رس رس کر غذا کے لقمہ کے ساتھ ملتا رہتا اور اس کو رقیق بناتا رہتا ہے — اس کے علاوہ لعاب دہن میں غذا کے اجزا گھل کر زبان میں جذب ہو جاتے ہیں جس سے ذائقہ محسوس کرنے والا پٹھا اپنا احساس دماغ کو پہنچاتا ہے۔ اب اگر وہ چیز کڑوی بدمزہ ہوتی ہے تو دماغ اس کو پھینک دینے کا حکم دیتا ہے اور اگر میٹھی خوش مزہ ہوتی ہے تو دماغ اس کو کھانے کا حکم صادر کرتا ہے ——— علاوہ ازیں یہ لعاب دہن غذا کے نشاستہ دار اجزا کو بھی ہضم کرتا ہے گویا ہضم کا کام منہ ہی سے شروع ہو جاتا ہے۔

اب جب کہ لقمے کو دانتوں اور ڈاڑھوں نے پیس کر باریک بنا دیا اور لعاب دہن نے اس کو پتلا اور چکنا کر دیا تو زبان اور حلق کی مدد سے غذا کی نالی میں دھکیلا جاتا ہے، غذا کی نالی اس کو لے کر نیچے کی طرف آہستہ آہستہ دھکیلتی جاتی ہے یہاں تک کہ وہ فم معدہ سے گزرتا ہوا معدے میں جا پہنچتا ہے۔ غرض کہ جس قدر غذا ہم کھاتے ہیں وہ ساری کی ساری لقمہ لقمہ ہو کر معدے میں پہنچتی ہے تو معدے میں خاص قسم کی حرکتیں شروع ہو جاتی ہیں اور اس کی گلٹیوں سے رطوبت ہاضم رس رس کر غذا کے ساتھ ملتی رہتی اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد دینے لگتی ہے۔

جس وقت سے غذا لقمہ لقمہ ہو کر معدے میں پہنچنے لگتی ہے اگرچہ رطوبت ہاضم اسی وقت سے رسنا اور غذا کے ساتھ ملنا شروع کر دیتی ہے لیکن غذا کو ہضم کرنے کا خاص کام اسی وقت شروع ہوتا ہے جب کہ غذا کھالی جاتی ہے۔

معدے کی مذکورہ بالا حرکتیں اس کے سکڑنے اور پھیلنے سے پیدا ہوتی ہیں، اور ان حرکتوں کی وجہ سے غذا کا ہر ایک حصہ آہستہ آہستہ ادھر ادھر ہوتا رہتا اور معدے کی سطح سے مس کرتا رہتا ہے اور چونکہ معدے کی سطح سے رطوبت ہاضم برابر رستی رہتی ہے۔ لہٰذا وہ غذا کے ذرے ذرے کے ساتھ ملتی جاتی ہے۔

جب معدے کی حرکتوں اور رطوبت ہاضم کی آمیزش غذا کا کسی قدر حصہ آش جو یا چاولوں کی پیچ کے مانند نرم اور پتلا ہو جاتا ہے تو وہ معدے کے زیریں سوراخ (بواب) کے راستے سے گزر کر اثنا عشری آنت میں جا پہنچتا ہے، یعنی جس قدر غذا ہضم ہو کر نرم

ور قلیل ہوتی جاتی ہے ۔ آہستہ قدر اس سوراخ کے راستے اثنا عشری میں پہنچتی رہتی ہے اور یہ سلسلہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک معدے میں غذا باقی رہتی ہے ۔ معدے میں غذا عام طور پر ڈھائی گھنٹے سے چار گھنٹے تک ہضم ہو کر اثنا عشری میں پہنچ جاتی ہے ——— اگر غذا دودھ، آش، چائے، بسکٹ وغیرہ کے مانند سیال یا زود ہضم ہو تو وہ ڈھائی گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے، ورنہ اس کے ہضم میں دیر لگتی ہے ۔ چنانچہ گوشت روٹی اور ان سے زیادہ ثقیل و دیر ہضم غذاؤں کے ہضم میں چار گھنٹے تک لگ جاتے ہیں، علاوہ ازیں اگر غذا زیادہ پیٹ بھر کر کھائی جاتی ہے تو اس کے ہضم میں بھی نسبتاً زیادہ دیر لگتی ہے ۔

یہ بھی واضح رہے کہ جو غذائیں ہم روزمرہ کھاتے ہیں ان کے سب کے سب اجزا معدے ہی میں ہضم نہیں ہوتے ہیں، نباتی غذائیں مثلاً گیہوں، چنا، جو، جوار وغیرہ کی روٹی، دالیں، ساگ، بھاجی اور میوے وغیرہ اور حیوانی غذائیں مثلاً گوشت، انڈا، مچھلی دودھ، دہی وغیرہ یہ سب معدے ہی میں ہضم ہوتی ہیں۔ لیکن جن نباتی غذاؤں میں شکر اور نشاستہ ہوتے ہیں، جیسے روٹی، چاول آلو، چقندر، کاہو اور میٹھے میوے، یہ جب معدے میں تحلیل ہونے لگتے ہیں تو معدے کی رطوبت ہاضم کے اثر سے شکر اور نشاستے کے اجزا ان سے الگ ہو جاتے ہیں۔ اب شکر اور شکر کے مانند گھلنے والے اجزا تو فوراً جذب ہو جاتے ہیں اور جو فوراً جذب نہیں ہوتے وہ ہضم ہونے کے بعد جذب ہو جاتے ہیں۔ لیکن نشاستے کو معدے کی رطوبت ہاضم ہضم نہیں کر سکتی، وہ کچھ تو منہ میں لعاب دہن کی آمیزش سے ہضم ہو جاتا ہے اور باقی اثنا عشری میں پہنچ کر بانقراس اور آنتوں کی رطوبت کی آمیزش سے ہضم ہوتا ہے ۔

گھی، تیل، چربی وغیرہ روغنی چیزیں بھی معدے میں ہضم نہیں ہوتیں، معدہ صرف ان میں اتنی تبدیلی کرتا ہے کہ ان کو چھوٹی چھوٹی پھٹکیوں میں تقسیم کر دیتا ہے اور وہ دوسرے ہضم شدہ سیال کے ساتھ مل کر اثنا عشری آنت میں پہنچ جاتی ہیں، اور یہاں صفرا اور رطوبت امعا کی آمیزش سے ہضم ہو جاتی ہیں ۔

الغرض جب غذا معدے سے اثنا عشری آنت میں پہنچتی ہے تو ہضم کے لحاظ سے اس کی حالت یہ ہوتی ہے کہ اس کے بعض اجزا تو بالکل ہضم ہو چکے ہوتے ہیں اور بعض ہضم کے قریب ہوتے ہیں، روغنی اور چربیلے اجزا بھی اگرچہ معدے کی رطوبت، حرارت اور حرکت سے پتلے پتلے ہو جاتے ہیں لیکن وہ ہضم نہیں ہوتے اور اس قابل نہیں ہوتے کہ جذب ہو کر خون میں شامل ہو جائیں، نشاستہ دار اجزا بھی غیر منہضم ہی ہوتے ہیں

اب جب اس حالت میں غذا اثنا عشری میں پہنچتی ہے تو آنتوں کی ننھی ننھی گلٹیوں سے رطوبت رس کر اس میں ملنے لگتی ہے اور صفرا اور بانقراس کی رطوبت بھی اپنی نالیوں سے آکر اس میں شامل ہونے لگتی ہے، ان کے شامل ہونے سے وہ نشاستہ دار اجزا جو معدے میں ہضم نہیں ہوئے تھے ہضم ہو جاتے ہیں، گویا غذا کے اجزا آنتوں میں پہنچ کر ہضم ہو جاتے ہیں اور فعل ہضم پایۂ تکمیل کو پہنچ جاتا ہے ۔

غذا جوں جوں آنتوں میں ہضم ہوتی رہتی ہے اس کا ہضم شدہ قابل انجذاب رقیق حصہ آنتوں کے رویئیں دار ابھار کے ذریعے جذب ہو کر عروق جاذبہ یا عروق ماساریقا کے ذریعہ مجری صدر (ایک بڑی نالی ہے) میں پہنچ جاتا ہے اور مجری صدر اس کو وریدا جوف میں جا داخل کرتی ہے، گویا اس طرح ہضم شدہ غذا کے خون بننے کی صلاحیت رکھنے والا حصہ خون میں شامل ہو جاتا ہے یا بالفاظ دیگر خون بن جاتا ہے ۔

جب غذا کے کارآمد اجزا جذب ہو کر خون میں جا پہنچتے ہیں تو اس کا بقیہ حصہ آگے کی طرف سرکتا ہوا چھوٹی آنتوں کے آخری حصے میں جا پہنچتا ہے، یہاں پہنچ کر اس کی رنگت پیلی سی ہو جاتی ہے اور اس میں براز کے مانند بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور آخر کار چھوٹی آنتوں کو سے گزر کر بڑی آنتوں میں جا داخل ہوتا ہے ۔ لیکن اس میں تبدیلی برابر ہوتی رہتی ہے، یعنی اس میں جو کارآمد اجزا ہوتے ہیں وہ جذب ہو کر خون میں ملتے رہتے ہیں ——— اگرچہ غذائی اجزا کو جذب کرنے والے رویئیں اور ابھار بڑی آنتوں میں نہیں ہوتے اور غذاؤں کے روغنی اجزا چھوٹی آنتوں ہی میں ہضم ہو کر جذب ہو جاتے ہیں، لیکن فضلے میں اس کے اندر غذائی اجزا کچھ نہ کچھ ضرور موجود ہوتے ہیں، اور وہ بھی بڑی آنتوں سے کسی نہ کسی طرح جذب ہو کر خون میں پہنچ جاتے ہیں، اور آخر کار جو ناکارہ اجزا پھوک یا فضلہ کی صورت میں باقی رہ جاتے ہیں وہ پاخانہ بن کر مقعد کے راستے سے نکل جاتے ہیں ۔

جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ معدے سے دو ڈھائی گھنٹے سے لے کر چار گھنٹے تک گزر جاتی ہے۔ اس کے بعد دس بارہ گھنٹوں میں چھوٹی آنتوں سے اور چوبیس سے چھتیس گھنٹے تک بڑی آنتوں سے گزرنے میں لگ جاتے ہیں ۔

باقی ص۲۹ پر دیکھیے

صحت قائم رکھنے کے ۱۴ اصول

(۱) تم جہاں رہتے اور کام کرتے ہو، وہاں تازہ ہوا کی آمد کو ضروری سمجھو۔ یاد رکھو کہ نزلہ زکام زیادہ تر گھر کے باہر نہیں بلکہ گھر کے اندر ہوتا ہے۔

(۲) جاڑے کے موسم میں جسم گرم ضرور رکھو۔ مگر پوشاک اس قسم کی ڈھیلی نہ ہو کہ ہوا اس سے گزر کر جسم تک پہنچ سکے۔

(۳) دن کا کچھ حصہ باہر گزارا کرو، اگر تم ٹہلتے ہوئے اپنے دفتر تک چلے جاؤ تو ہلکی ورزش بھی ہو جائے گی اور پٹرول کا خرچ بھی کم ہوگا۔

(۴) سوتے وقت اپنے کمرے کی کھڑکیاں کھول دو یا برآمدے میں سوؤ۔

(۵) بچوں کو دودھ کافی مقدار میں پلاؤ اس میں نشوونما کے لیے تمام مفید اجزا ہوتے ہیں۔

(۶) خوراک میں تنوع کا لحاظ رکھو مسلّم دالیں، سبز ترکاریاں، مچھلی، انڈے اور دودھ صحت کے لیے مفید ہیں۔ ان کی قدرتی حالت کو بیش از بیش حد تک برقرار رکھو۔

(۷) خوراک کم کھاؤ۔ آہستہ آہستہ کھاؤ۔ اور زیادہ وقفہ کے بعد کھاؤ۔

(۸) قبض کشا خوراکوں اور دوسرے آسان طریقوں سے معدہ کی صفائی کا خیال رکھو۔

(۹) تن کر کھڑے ہو، تن کر بیٹھو اور تن کر چلو۔ پشت کے بجائے سینہ آگے کی جانب نکلا رہے۔

(۱۰) زہریلی چیزوں سے بچے رہو۔

(۱۱) نہانے کی عادت اختیار کرو، روزانہ ایک مرتبہ غسل کرنا یا جسم کو اسفنج سے صاف کر لینا صحت کے لیے مفید ہے۔ کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لو اور کھانے کے بعد دانت خوب صاف کرو۔

(۱۲) سال میں ایک مرتبہ اپنی جسمانی صحت کے متعلق کسی تجربہ کار طبیب سے مشورہ کر لو۔ علاج میں زیادہ روپیہ صرف کرنے کے بجائے حفظ ماتقدم کی تدابیر پر تھوڑا روپیہ خرچ کرنا مفید ہے۔

(۱۳) آرام اور تفریح کام کاج سے کم ضروری نہیں۔ کام کو کھیل بنانے کی کوشش کرو لیکن کھیل کو کبھی کام نہ بناؤ۔

(۱۴) ہمیشہ خوش رہو اور دماغ پر اس طرح قابو حاصل کرو کہ غم و فکر پاس نہ آنے پائیں +

معلومات

ادارہ

انفلوئنزا کے لیے ٹیکہ

پنسلوانیا یونی ورسٹی میڈیکل اسکول (امریکا) کے دو اساتذہ ڈاکٹر جوزف اسٹوکس اور ڈاکٹر وڈ نے نے انفلوئنزا کے انسداد کے لیے ایک مؤثر ٹیکہ ایجاد کیا ہے۔ انھوں نے بطور آزمائش چالیس لڑکوں کے یہ ٹیکہ لگایا اور اس کے بعد انفلوئنزا کے تازہ جراثیم جو انفلوئنزا سے ہلاک ہونے والے ایک مریض کے جسم سے حاصل کیے گئے تھے، مرغی کے انڈے میں بھر کر بخارات کی شکل میں ان لڑکوں کو سنگھائے۔ گویا دوسرے الفاظ میں ان چالیس لڑکوں کو انفلوئنزا میں مبتلا کیا گیا۔ لیکن ٹیکے کی وجہ سے صرف ایک لڑکے پر انفلوئنزا کا اثر ہوا ۳۹ محفوظ رہے۔ ڈاکٹروں نے ایسے ہی زہریلے بخارات بعد میں اٹھارہ ایسے لڑکوں کو سنگھائے جن کے ٹیکے نہیں لگائے گئے تھے، ان میں دس لڑکے انفلوئنزا میں مبتلا ہو گئے۔ اس ٹیکے پر رائے زنی کرتے ہوئے بعض تجربہ کار امریکی اطبا نے رائے ظاہر کی ہے کہ نو دریافت ٹیکہ کے مؤثر ہونے میں شبہ نہیں، لیکن چونکہ انفلوئنزا کی مختلف قسمیں ہوتی ہیں اس لیے ایک ٹیکہ جو انفلوئنزا اے کے لیے ایجاد کیا ہے دیگر اقسام پر حاوی نہیں ہو سکتا اور اگر کسی شہر کے تمام باشندوں کے بھی ٹیکہ لگا دیا جائے تب بھی وہ انفلوئنزا کے وبائی حملے سے تمام و کمال محفوظ نہ رہ سکیں گے۔ ان اطبا کے خیال میں ایک سے زیادہ قسم کے انفلوئنزا سے بچنے کی بہترین صورت یہ ہے کہ الٹرا وایولٹ شعاعوں یا پروپائلین گلائیکول کے ذریعہ ہوا کی تعقیم کر دی جائے۔ امریکا میں موخر الذکر بخارات کی جو آزمائش بچوں کے ایک وارڈ میں کی گئی تھی اس سے ظاہر ہوا کہ بچے صرف انفلوئنزا ہی سے محفوظ نہیں رہے بلکہ ان کے امراض تنفس میں بہت کمی ہو گئی۔

جذام پھیلانے والی مکھی

شاید ہی کوئی گھر مکھی کے وجود سے پاک ہوگا۔ ہم اسے دیکھنے کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ ہمارے لیے اس حقیر کیڑے میں کوئی اہمیت نہیں رہی ہے اور ہم اس کی تباہ کاریوں کو محسوس بھی نہیں کرتے لیکن ہمارے گھروں میں اڑنے والی مکھی درحقیقت کس قدر خطرناک ہے اس کا اندازہ ڈاکٹر جے کے مکرجی، ایل سی پی ایس کے ایک مضمون سے کیجیے جو کرتیین میڈیکل ایسوسی ایشن آف انڈیا، برما اینڈ سیلون کے جرنل میں شائع ہوا ہے اور جس کے اقتباسات درج ذیل ہیں:-

"مکھی کھلے زخموں پر بیٹھنے کی بہت شائق ہوتی ہے جس وقت وہ مواد چاٹتی ہے تو اس کے منہ اور پروں میں لاکھوں جراثیم چپک جاتے ہیں اور یہ جراثیم ان ہی مکھیوں کے ذریعہ سے صحت مند اشخاص تک منتقل ہوتے ہیں۔ یہ دریافت کرنے کے لیے کہ ان مکھیوں میں جذام کے جراثیم بھی ہوتے ہیں یا نہیں میں نے ان کی انتڑیوں کا بہت غور سے معائنہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جذام کا مرض زیادہ تر مکھیوں کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ اس سلسلے میں میرے تجربات کا اظہار دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ مکھیوں کو ایک کوڑھی کے کھلے زخموں پر بیٹھنے دیا گیا۔ اس کے بعد میں نے مکھیوں کو پکڑ کر پہلے لائیسول لوشن سے صاف کیا اور پھر سادہ پانی سے۔ صفائی سے فارغ ہو کر میں نے مکھیوں کو شیشے کی ایک چوڑی نلکی میں بند کر دیا اور اس کے منھ پر روئی لگا دی کہ مکھیاں نکل نہ سکیں۔ کئی دن کے بعد جب میں نے مکھیوں کی انتڑیوں کا اندرونی معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ان میں جذام کے جراثیم موجود تھے۔"

ڈاکٹر مکرجی اپنے تجربات پوری تفصیل کے ساتھ بیان کرنے کے بعد آخر میں لکھتے ہیں کہ "مکھی کے جسم میں جذام کے جراثیم بہت عرصہ تک زندہ رہتے ہیں اور وہ انھیں صحت مند اشخاص تک منتقل کرتی ہے۔"

دردِ سر اور وٹامن "بی"

نیو یارک کے مشہور ماہر طب، ڈاکٹر مائیلز اٹکنسن کے تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ شدید دردِ سر اور کانوں کے گنگ وغیرہ ہو جانے کی شکایات میں فالج کو روکنے والی وٹامن بی "نیاسین"، بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ شکایت محض

وٹامن بی کی کمی سے نہیں بلکہ شرائین خون کے تشنج سے بھی پیدا ہوتی ہے اور نیاسین خون کی سکڑی ہوئی رگوں کو کشادہ کر دیتی ہے۔

دمہ کا علاج عکسی شعاعوں سے

نیویارک کے ڈاکٹر آئی۔ آئی کیپلان اور ڈاکٹر سڈنی روبن فیلڈ نے کئی سال کے مسلسل تجربات کے بعد اعلان کیا ہے کہ دمہ کے علاج میں ایکس ریز بہت مفید ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ مرض جتنا زیادہ پرانا ہو اتنا ہی عکس رے کا علاج مفید ثابت ہوتا ہے۔ کبھی کبھی اس طریقہ علاج سے مریض کی حالت مقابلتاً خراب ہو جاتی ہے۔ لیکن اس کے بعد آثار صحت نمودار ہو جاتے ہیں۔ ان ڈاکٹروں نے زیادہ تر تیس اور پچاس کی عمر کے مریضوں پر اپنے تجربات کیے تھے اور بالعموم دن میں دو یا تین مرتبہ ان کے سینوں پر ایکس رے کا عمل کیا جاتا تھا۔

سویا کی پھلی، مونگ پھلی اور ہبولہ میں پروٹین

دودھ اور گوشت میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے لیکن چوں کہ حالات جنگ اور عام گرانی کی وجہ سے یہ دونوں چیزیں زیادہ گراں ہو رہی ہیں اور غریبوں کے لیے ان کا حصول دشوار ہے اس لیے اس قسم کی سہل الحصول چیزوں کی تلاش ضروری ہے جو غریب طبقے میں پروٹین کی کمی پوری کر سکیں۔ تازہ تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ سویا کی پھلی، مونگ پھلی اور ہبولہ سے پروٹین کافی مقدار میں حاصل کیا جا سکتا ہے۔ سویا کی پھلی اور مونگ پھلی کے پروٹینوں میں امینو ایسڈ لائیسین (جو نشو و نما کے لیے ضروری ہے) کی مقدار گیہوں کے آٹے سے زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں جب کہ دودھ اور گوشت کا حصول دشوار ہو، سویا کی پھلی اور مونگ پھلی کا استعمال عوام کے لیے مفید ہے۔

جسم میں مسامات کی تعداد

جسم میں مسامات کی تعداد ڈھائی سے چار سو تک فی مربع انچ ہوتی ہے۔ سب سے کم مسامات پیٹھ کے وسط میں ہوتے ہیں اور سب سے زیادہ ہتھیلیوں میں۔

قلب کی حرکت ۱۵ منٹ تک بند

عام طور پر قلب کی حرکت بند ہو جانے کو موت کی دلیل سمجھا جاتا ہے۔ لیکن اب تازہ انکشافات سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگر کسی شخص کے دل کی حرکت پانچ منٹ تک بھی بند رہے تو وہ لازمی طور پر مرتا نہیں ہے بلکہ صرف بے ہوش ہو جاتا ہے اور اگر اس کے قلب کی حرکت جاری کی جا سکے تو وہ ہوش میں آ جائے گا۔ مغربی اطبا کے جدید تجربات کے مطابق جس شخص کے دل کی حرکت مسلسل پندرہ منٹ تک بند رہے اسے بھی دوبارہ زندہ کیا جا سکتا ہے۔

الٹرا وایولیٹ شعاعوں کو روکنے والا پلاسٹک

زیادہ بلندی پر پرواز کرنے کی وجہ سے اکثر ہوا باز سورج کی گرمی سے جھلس جاتے ہیں اور بعض اوقات یہ کیفیت خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اب ایک برطانوی سائنس داں نے ایک ایسا شفاف پلاسٹک ایجاد کیا ہے جس سے الٹرا وایولیٹ شعاعیں جن کی تیزی مضر ثابت ہوتی ہے گزر نہیں سکتیں۔ یہ نو ایجاد پلاسٹک ہوا بازوں کو استعمال کے لیے دیے گئے ہیں اور ان کے استعمال سے سورج کی تپش انھیں گزند نہیں پہنچا سکتی۔

اعضا پر بلندی کا اثر

نارتھ ویسٹرن یونی ورسٹی (امریکا) کے طبی ادارے نے ایسے لوگوں کا فلم بذریعہ "عکس ریز" تیار کیا ہے جو ۳۸۰۰۰ فیٹ کی بلندی پر ہوائی جہاز میں پرواز کر رہے تھے، اور یہ معلومات حاصل کی ہیں کہ جب انسان بہت بلندی پر جاتا ہے تو اس کے قلب، پھیپھڑوں، جوڑوں اور عضلات میں طرح طرح کی تبدیلی ہوتی ہے۔ سائنس دانوں کو کچھ دنوں سے یہ بات معلوم ہے کہ ۳۸۰۰۰ فیٹ کی بلندی پر بہت سے طیارچیوں کو جسم کے مختلف حصوں میں سخت درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انسان کے جسم کے چند سیال مادّوں میں جو گیس ہوتے ہیں ان کے پھیلنے اور نکلنے کے لیے قدرت نے چند مخصوص راستے بنائے ہیں لیکن بلندی پر وہ گیس بھی جو چربی کے نسیجوں میں ہوتے ہیں حل ہونے لگتے ہیں اور چوں کہ بلندی پر ہوا کا دباؤ کم ہوتا ہے اس لیے انسانی جسم کے جوڑوں میں پھیلاؤ شروع ہو جاتا ہے اور یہ گیس ان میں داخل ہو کر درد پیدا کرتی ہیں۔ بعض طیارچیوں کا بیان یہ ہے کہ یہ درد گٹھیا کے درد سے بھی زیادہ تکلیف دہ تھا۔ بعض اوقات ۳۸۰۰۰ فیٹ کی بلندی پر پرواز کرنے والے آدمی کے معدے کی گیس چوگنا پھیل جاتی ہے

(باقی صفحہ ۲۹ پر)



میں بستر پر دیر تک کروٹیں بدلتا رہا۔ نیند کسی طرح نہ آتی تھی۔ میرے اعصاب میں ایک خاص قسم کی لرزش محسوس ہو رہی تھی سخت کوشش کے بعد ہلکی سی غنودگی طاری ہوئی۔ دفعتاً دروازے پر دستک کی آواز آئی۔ میں نے تکیے سے سر اٹھایا۔ کمرے میں قالین کے فرش پر چاندنی پھیلی ہوئی تھی۔ دستک دوبارہ سنائی دی۔ میں کہنی کے سہارے ٹک گیا تھا۔ دل کی حرکت تیز ہوگئی۔ ایک منٹ اسی حالت میں گزرا۔ کہیں دُور فاصلے پر ایک مرغ بولا۔ دوسرے مرغ نے اس کے جواب میں بانگ دی۔ میں پھر تکیے پر سر رکھ کر لیٹ گیا دل نے کہا سو جاؤ۔ کوئی بات نہیں۔ کان بج رہے ہیں۔

تھوڑی دیر بعد پتہ نہیں میں سو گیا یا اپنے کو سوتا محسوس کرنے لگا۔ میں نے ایک عجیب و غریب خواب دیکھا۔ حالانکہ مجھے یقین ہے کہ خواب دیکھتے وقت میں اپنے کمرے کے اندر بستر پر جاگ رہا تھا۔ فرش پر بکھری ہوئی چاندنی کرنیں سمٹ کر ایک عورت کی شکل میں میرے سامنے نمودار ہوئیں۔ اس کا نازک جسم شبنم کی طرح شفاف تھا۔

میں نے اپنے اوسان قائم رکھتے ہوئے پوچھا، "تم کون ہو؟"

اُس نے سریلی آواز سے جواب دیا، "میں ـــــ میں ـــــ میں ـــــ میں تمھارے پاس آئی ہوں۔"

"تم میرے پاس آئی ہو؟ مگر ہو کون؟"

"رات زیادہ ہو جائے تو جنگل میں شاہ بلوط کے پرانے درخت کے پاس آنا۔ وہاں تمھیں ملوں گی۔"

میں اس پُراسرار ہستی کے خد و خال کو غور سے دیکھنا چاہتا تھا لیکن دفعتاً میرا جسم خود بخود سردی سے کانپنے لگا۔ مجھے ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ میں بستر پر لیٹا نہیں ہوں بلکہ بیٹھا ہوا ہوں۔ وہ صورت غائب ہوگئی اور کمرے میں قالین کے فرش پر چاندنی بکھری ہوئی تھی۔

مجھے معلوم نہیں کہ دوسرا دن کس طرح گزرا۔ میں نے کوشش کی کہ کچھ پڑھ سکوں یا کوئی کام کر سکوں۔ مگر مجھے ناکامی ہوئی کسی کام میں دل نہ لگا۔ رات ہوئی اور میرا دل دھڑکنے لگا۔ گویا میں کسی کا انتظار کر رہا ہوں۔ میں دیوار کی جانب منہ کرکے بستر پر لیٹ گیا۔ سونے کی کوشش کر رہا تھا کہ میرے کانوں میں ہلکی سی سریلی آواز گونجی، "تم آئے کیوں نہیں؟"

میں نے جلدی سے مڑ کر دیکھا۔ وہی پُراسرار ہستی میری نظروں کے سامنے تھی۔ نگاہیں مجھ پر جمی ہوئی، اور چہرے پر افسردگی۔

اُس نے آہستہ سے کہا، "آؤ نا۔"

میں نے سہمی ہوئی آواز سے جواب دیا، "اچھا آؤں گا۔"

وہ شکل دھوئیں کی طرح غائب ہوگئی اور کمرے میں نکھری ہوئی چاندنی کے علاوہ اور کچھ نہ تھا۔

صبح ہوئی۔ سارا دن بے چینی اور اضطراب کے عالم میں گزرا۔ چائے کے وقت شراب کی پوری بوتل پی گیا۔ طبیعت پریشان تھی۔ کسی کام میں دل نہ لگتا تھا۔ میں کمرے میں آکر کوچ پر لیٹ گیا۔ خون بہت تیزی سے گردش کر رہا تھا۔ دفعتاً میرے کانوں میں وہی سُریلی آواز آئی، "تم آئے نہیں۔"

میں نے گھبرا کر آنکھیں بند کر لیں۔ دوبارہ آواز آئی، "بولتے نہیں۔ تم آئے کیوں نہیں۔ میں تمھارا انتظار کرتی رہی۔"

مجھ میں آنکھیں کھولنے کی ہمت نہ تھی۔ کسی نے اچانک مجھے دبوچ لیا۔ آواز آئی۔ "وعدہ کرو۔ آؤ گے۔"

میں نے خوف سے کانپتے ہوئے جواب دیا، "ہاں آؤں گا۔"

میں اُٹھ کر سیدھا بیٹھ گیا۔ وہی پُراسرار ہستی مجھ پر جھکی ہوئی فرطِ محبت سے مسکرا رہی تھی۔ ذرا دیر بعد وہ میری نگاہوں کے سامنے سے روشنی میں غائب ہوگئی۔ لیکن اس مرتبہ میں نے اس کی صورت غور سے دیکھ لی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ میں نے اس عورت کو کہیں دیکھا ہے۔ لیکن کب اور کہاں ؟ یہ یاد نہ آتا تھا۔ تھوڑی دیر بعد میں کمرے سے باہر نکلا اور سارا دن جنگل میں گھومتا رہا۔ بلوط کے درخت کو میں نے اچھی طرح پہچان لیا۔ شام ہوئی۔ ملازم چائے لے کر آیا۔ لیکن میں اسے پی نہ سکا۔ دماغ میں طرح طرح کے خیالات گشت لگا رہے تھے میں نے گھبرا کر اپنے دل سے پوچھا کہیں میرا دماغ تو خراب نہیں ہوگیا ہے۔

غروبِ آفتاب کے بعد صرف آسمان ہی پر نہیں بلکہ کائنات پر ایک خاص قسم کی سرخی چھا گئی۔ درختوں کی شاخیں اور پتیاں بے حس و حرکت تھیں۔ ہر طرف موت کی سی خاموشی طاری تھی۔ گلگوں شفق کی اس درجہ فراوانی اور فضا کی مکمل خاموشی۔ میرا دل گھبرانے لگا۔ مکان کے برآمدہ پر بھورے رنگ کا ایک عظیم الجثہ پرند بیٹھ کر میری طرف دیکھنے لگا۔ میں نے خیال کیا کسی نے اس پرند کو میری یاد دہانی کے لیے بھیجا ہے۔

یہ خیال آتے ہی پرند اڑ گیا۔ میں کچھ دیر تک کھڑکی کے سامنے کھڑا ہوا اپنے خیالات میں غرق رہا۔ ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ کوئی سحر آمیز قوت مجھ پر مسلط ہو رہی ہے۔ تھوڑی دیر بعد جب میں عالمِ محویت سے چونکا تو آسمان کی سُرخی غائب ہو چکی تھی۔ ہر طرف تاریکی پھیل رہی تھی۔ ہوا کے سرد جھونکے درختوں کی شاخوں اور پتیوں کو جھولا جھلا رہے تھے۔ میرا ملازم لیمپ لے کر کمرے میں داخل ہوا۔ مگر ہوا کے تیز جھونکے سے لیمپ بجھ گیا۔ میں نے پرواہ نہ کی۔ تاریکی میں ہی کپڑے بدلے اور جنگل کے کنارے بلوط کے درخت کی جانب چل دیا کئی سال ہوئے اس درخت پر بجلی گری تھی۔ اس کا بالائی حصہ تو بالکل جھلس گیا تھا۔ مگر تنے میں شاید صدیوں کے لیے قوتِ نمو باقی تھی۔ چاند اپنے حسن کی تجلیاں ہر طرف بکھیر رہا تھا۔ لیکن جب میں درخت کے پاس پہنچا تو ابر کے ٹکڑوں نے چاند کے حسین چہرے کو اپنی آغوش میں چھپا لیا اور گہری تاریکی مسلط ہوگئی۔ میری نظر درخت کی جانب اٹھی۔ دل دھڑکنے لگا۔ ایک سفید شکل درخت کے قریب بے حس و حرکت کھڑی تھی۔ میرے جسم کے رونگٹے کھڑے ہوگئے لیکن میں نے ہمت سے کام لیا اور سیدھا اس شکل کی طرف بڑھا۔

جب میں اس کے پاس پہنچا۔ چاند پھر ابر کے پردے چاک کر کے باہر نکل آیا۔ میں نے روشنی میں اس کی شکل کو پہچان لیا۔ وہی عورت تھی جو مجھے راتوں کو بلانے آتی تھی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس کا جسم نیم شفاف بادلوں سے بنا ہے۔ آنکھوں اور بالوں کا رنگ گہرا تھا اور اس کے چہرے پر بالوں کی ایک لٹ ہوا سے لہرا رہی تھی۔ ہاتھ کی انگلی میں ایک پتلی سی انگوٹھی بھی نظر آ رہی تھی۔ میں نے اسے دیکھا۔ غور سے دیکھا۔ بولنے کی کوشش کی مگر زبان سے ایک حرف نہ نکلا۔ اس کی نگاہیں بھی میرے چہرے پر جمی ہوئی تھیں۔ میں خاموش رہا۔ شاید وہ کچھ بولے۔ لیکن وہ بھی خاموش رہی ایسا معلوم ہوتا تھا کہ میری نگاہیں کسی مردے کی نگاہوں سے چار ہو رہی ہیں۔

آخر کار میں اپنے دل دماغ کی آخری قوت بھی جمع کر کے بولا، "میں آگیا ہوں"

اس نے آہستہ سے جواب دیا، "مجھے تم سے محبت ہے"

"مجھ سے محبت ہے؟"

"ہاں۔ تم اپنے کو میرے سپرد کر دو"

"اپنے کو تمھارے سپرد کر دوں؟"

"ہاں۔"

"مگر تم اس دنیا کی مخلوق نہیں معلوم ہوتیں۔ تمھارا جسم مادی نہیں ہے"

میرے جسم میں عجیب قسم کی سنسنی سی دوڑ رہی تھی۔ میں نے پوچھا، "آخر تم ہو کون؟ دھواں، ہوا یا بھاپ؟"

وہ بولی، "تم اپنے کو میرے سپرد کر دو"

"پہلے یہ بتاؤ۔ تم ہو کون؟ کیا کبھی تم اس دنیا میں رہی ہو؟ آخر تم آئی کہاں سے ہو؟"

"ان سوالات سے کوئی فائدہ نہیں۔ میں تمھیں کوئی آزار نہیں پہنچاؤں گی۔ صرف اپنے جسم کو میرے قبضے میں دے دو"

میں سوچنے لگا۔ یہ پُراسرار ہستی میرے جسم پر کس طرح قبضہ کر سکے گی، خیر ایک نیا تجربہ ہی سہی"

میں نے کہا، "اچھا میں حاضر ہوں۔"

زبان سے یہ جملہ نکلتے ہی اُس نے مسکرا کر مجھے دبوچ لیا۔ میں نے گھبرا کر پیچھے ہٹنے کی کوشش کی مگر طاقت جواب دے چکی تھی وہ ناگن کی طرح مجھ سے لپٹ گئی اور میں اس کے اوپر ہوا میں اُڑنے لگا۔

میرا سر گھومنے لگا۔ میں نے گھبرا کر آنکھیں بند کرلیں۔ ذرا دیر بعد جو آنکھیں کھولیں تو معلوم ہوا کہ میں اس قدر بلندی پر ہوں کہ اس کا قیاس بھی نہیں کیا جاسکتا اور زمین ایک ننھے سے سیاہ دھبے کی طرح نظر آرہی ہے۔ وہ مجھے اور زیادہ بلندی پر لے گئی۔ میں نے گھبرا کر پوچھا، "تم مجھے کہاں لیے جارہی ہو؟"

اس نے مجھے زیادہ زور سے دبوچ کر کہا، "جہاں تم جانا چاہو۔" اس کا چہرہ میرے چہرے سے بالکل قریب تھا میں نے کہا، "اچھا تو مجھے زمین پر واپس لے چلو۔"

وہ بولی، "تم اپنی آنکھیں بند کرلو اور سانس روک لو۔"

میں نے اس کی ہدایت پر عمل کیا۔ ایسا معلوم ہوا کہ میں ایک پتھر کی طرح زمین پر گر رہا ہوں۔ جب میں نے آنکھ کھولی تو ہم دونوں سبزۂ خوابیدہ کے فرش پر غلطاں تھے۔

میں نے کہا، "براہِ کرم اب مجھے اٹھنے دو۔ میں بہت تھک گیا ہوں۔"

وہ مسکرا کر بولی، "مگر تمھیں کوئی تکلیف تو نہیں ہوئی۔"

"یہ تو بتا دو۔ تم ہو کون؟"

اُس نے جواب نہ دیا۔ خاموشی سے اُٹھ کر علیحدہ ہوگئی۔ میں کھڑا ہوگیا۔ پوچھا، "اب میں کہاں ہوں؟"

وہ بولی، "اپنے مکان کے بالکل قریب۔"

"کیا میں تم پر اعتبار کرسکتا ہوں۔"

"کیوں نہیں۔ میں نے تمھیں کسی قسم کا آزار نہیں پہنچایا۔ اور نہ کسی خطرے کو تمھارے قریب پھٹکنے بھی دوں گی۔"

"آخر تم مجھ سے چاہتی کیا ہو؟"

"تمھارے ساتھ صرف پرواز کرنا۔"

"صرف پرواز کرنا۔"

"ہاں میں سپیدۂ سحری کے نمودار ہونے سے پیشتر تک ساری رات پرواز کرسکتی ہوں۔ اس کے بعد نہیں۔"

"کہاں پرواز کروگی؟"

"جہاں تم کہو، میں تمھیں دنیا کے ایک گوشے سے دوسرے گوشے تک کی سیر کرا سکتی ہوں۔"

"تم میں اتنی طاقت ہے!"

"ہاں۔ صرف اتنا کہہ دو کہ 'میں تیار ہوں'۔"

میری زبان سے نکلا، "اچھا میں تیار ہوں۔"

وہ پھر مجھ سے لپٹ گئی۔ اور ہم فضا میں دوبارہ اُڑنے لگے۔ اس نے پوچھا "کہاں لے چلوں؟"

میں نے جواب دیا، "ناک کی سیدھ پر۔"

وہ بولی، "سامنے تو بہت اُونچے اونچے درخت ہیں۔"

میں نے کہا، "درختوں کے اوپر اڑو۔"

ہم زیادہ بلندی پر اڑنے لگے۔ پرندوں کی آوازیں اب بھی میرے کانوں میں آرہی تھیں جنگل سے دور نکل کر ہم ایک خوب صورت شفاف چشمے کے کنارے پہنچے جہاں خوش رنگ پھول کھلے ہوئے تھے۔ میرے دل میں پھولوں کو توڑنے کی خواہش پیدا ہوئی۔ میں نے اس سے کہا، "میں چشمے کی سطح کے قریب اڑنا چاہتا ہوں۔" وہ مجھے نیچے لے آئی۔ میں نے دوران پرواز میں بہت سے پھول توڑے۔ ہم اب چشمے کے اوپر اڑ رہے تھے۔ ہر طرف بطوں کے جھنڈ تیر رہے تھے۔ مگر ہماری پرواز سے ان

کے اطمینان وسکون میں ذرا بھی خلل نہیں پڑا۔ کبھی کبھی کوئی اپنے پروں سے سر نکال کر ادھر ادھر دیکھتی تھی اور پھر اپنا سر پھر سے چھپا لیتی تھی۔ اب مجھے ذرا بھی خوف نہیں معلوم ہو رہا تھا۔ بلکہ یہ کہنا چاہیے کہ مجھے اس عجیب و غریب پرواز سے ایک خاص قسم کا لطف حاصل ہو رہا تھا۔ میں اپنے پُراسرار رہنما کو جس کی مہربانی سے مجھے یہ تجربہ حاصل ہوا تھا غور سے دیکھنے لگا۔ اس کی شکل وصورت سے معلوم ہوتا کہ وہ کسی دوسرے ملک کی عورت ہے۔ میں نے اس سے کہا، "وقت گزارنے کے لیے کیا میں تم سے گفتگو کر سکتا ہوں"

وہ بولی، "کیوں نہیں۔ ضرور باتیں کرو"

میں نے کہا، "مجھے تمہاری انگلی میں انگوٹھی نظر آ رہی ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ تم ہماری دنیا میں رہ چکی ہو"

وہ مسکرائی

میں نے کہا، "کیا تم شادی شدہ ہو؟"

وہ پھر مسکرا کر خاموش ہو گئی

میں نے پوچھا، "اچھا۔ یہ بتا دو۔ تمہارا نام کیا ہے؟"

وہ بولی "میرا نام پوچھنے سے کیا فائدہ، سمجھ و میرا نام ایلس ہے۔"

میں نے کہا "ایلس! یہ تو انگریزی نام ہے۔ کیا تم انگریزی خاتون ہو؟"

وہ خاموش رہی

میں نے پوچھا، "کیا تم مجھے پہلے سے جانتی ہو؟"

وہ بولی "نہیں"

"تب تم میرے پاس کیوں آئی تھیں"

"مجھے تم سے محبت ہو گئی ہے"

"کیا تمہیں میری محبت سے کوئی خاص تسکین و مسرت حاصل ہوتی ہے؟"

"ہاں، دیکھو۔ ہم صاف فضا میں ایک دوسرے سے بغلگیر ہو کر پرواز کر رہے ہیں"

"تم کوئی بھٹکتی ہوئی روح تو نہیں ہو؟"

اس نے سر جھکا لیا۔ آہستہ سے بولی، "میں تمہارا مطلب نہیں سمجھی"

میں نے کہا، "میں تم سے خدا کے نام پر ——"

وہ چونک کر بولی "تم کیا کہہ رہے ہو؟"

مجھے ایسا محسوس ہوا کہ اس کے سرد ہاتھ جو مجھے حلقہ کیے ہوئے تھے ان میں ہلکی سی لرزش پیدا ہو گئی۔

وہ بولی، "میرے پیارے ڈرو نہیں۔ اس کے ہونٹ میرے ہونٹوں سے مس ہوئے۔ اور مجھے ایسا معلوم ہوا کہ کسی نے میرے ہونٹوں میں باریک سی سوئی چبھو دی۔

میں نے نیچے کی طرف دیکھا معلوم ہوا کہ ہم ایک بہت اونچے پہاڑ پر پرواز کر رہے ہیں۔ پہاڑ کے دامن میں ایک خوبصورت شہر آباد ہے۔ چاند کی روشنی میں کلیساؤں کے منارے اور بلند مکانوں کی چھتیں دھندلی سی نظر آ رہی تھیں۔

میں نے پوچھا، "یہ کون سا شہر ہے؟"

اس نے نام بتایا

میں چونک کر بولا، "پھر تو ہم اپنے وطن سے بہت دور نکل آئے"

وہ بولی، "ہمارے نزدیک فاصلہ کوئی چیز نہیں ہے"

"اچھا تو مجھے جنوبی امریکا کی سیر کراؤ"

"وہاں میں نہیں جا سکتی"

"کیوں ؟"

"امریکا میں اس وقت دن ہو گا"

"تو کیا ہم صرف رات کے پرند ہیں ؟"

"بے شک"

"اچھا تو کہیں اور سے چلو"

"کہاں ؟"

"جہاں جی چاہے۔ مگر دور ——— بہت دور"

وہ بولی، "آنکھیں بند کر لو اور سانس روک لو"

میں نے اس کی ہدایت پر عمل کیا۔ ذرا دیر بعد میں نے خود ناک شور وغل سے گھبرا کر آنکھیں کھولیں۔ اوپر بادل غضب ناک درندوں کی طرح گرج رہے تھے۔ نیچے سمندر کا ——— عفریت تلاطم تھا۔ اس کی خوف ناک موجیں پہاڑوں کی طرح اونچی اٹھ کر ایک سیاہ چٹان سے ٹکراتی تھیں۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ قہر و جلال کا فرشتہ انتہائی غیظ و غضب کے عالم میں موت کے نقارے پر چوب لگا رہا ہے میرا سر چکرانے لگا۔ قلب کی حرکت بند ہونے لگی۔ میں نے گھبرا کر آنکھیں بند کر لیں۔ بولا "الیس! بتاؤ بتاؤ۔ تم مجھے کہاں لے آئیں ؟"

وہ بولی، "گھبراؤ نہیں۔ جزیرۂ دھائٹ کے جنوبی کنارے پر یہ بلیک گینگ کی چٹان ہے جس سے ٹکرا کر بہت سے جہاز پاش پاش ہو چکے ہیں"

میں نے سہم کر آنکھیں بند کر لیں۔ بولا، "مجھے یہاں سے جلدی لے چلو۔ گھر واپس لے چلو"

مجھے محسوس ہوا کہ ہم مقابلتاً زیادہ تیزی سے پرواز کر رہے ہیں۔ ذرا دیر بعد وہ بولی، "پیر ٹکا لو۔ زمین آ گئی"

میں نے اپنے ہوش و حواس درست کرنے کی پوری کوشش کی۔ میرے قدم اب زمین پر تھے۔ لیکن ہر طرف موت کی خاموشی طاری تھی۔ صرف میری کنپٹیوں کی رگیں زور زور سے حرکت کر رہی تھیں اور ان کی ایک قسم کی آواز میں سن بھی رہا تھا۔ میں اب بھی نیم بے ہوشی کی حالت میں تھا۔ لیکن میں کھڑا ہو گیا اور میں نے آنکھیں کھولیں۔ میں اس وقت خاص اپنے گھر کے چھوٹے سے تالاب کے کنارے پر تھا۔ پانی کی سطح پر کہر چھائی ہوئی تھی۔ اور سامنے شبنم سے نہلائے ہوئے میرے باغیچہ کے درخت تھے۔ جھلملاتے ہوئے ستارے آہستہ آہستہ نظروں سے غائب ہوتے جا رہے تھے۔ اور سپیدۂ سحر کے جھٹ پٹے میں ہر چیز انگڑائی لے کر خواب راحت سے بیدار ہو رہی تھی

الیس نے چپکے سے میرے کان میں کہا: "آثار سحر قریب ہیں۔ اچھا دن بھر کے لیے خدا حافظ"

میں نے اس کی طرف پلٹ کر دیکھا۔ وہ زمین سے بل کھاتی ہوئی اٹھ رہی تھی اور اس کے دونوں ہاتھ سر کی جانب بلند تھے۔ اس وقت اس کے سر، ہاتھوں اور شانوں میں گوشت کا ارغوانی رنگ پیدا ہو گیا تھا۔ دھندلی آنکھوں میں زندگی کی گرمی نظر آ رہی تھی اور نازک ہونٹوں پر معنی خیز تبسم تھا۔ اس وقت میرے سامنے گوشت و پوست کی بنی ہوئی ایک بہت حسین عورت تھی۔ لیکن آن واحد میں وہ کہر کی طرح پگھل کر غائب ہو گئی۔ میں تھوڑی دیر بے حس و حرکت کھڑا رہا۔ جب ماحول میں عمومیت پیدا ہو گئی اور عروس سحر کے حسن نور پاش کی پہلی کرن پھوٹی تو میں اپنے کمرے میں داخل ہوا۔ ہلکی سی سردی محسوس ہو رہی تھی۔ بستر پر لیٹتے ہی سو گیا۔

رات ہوئی۔ میں اسی درخت کے نیچے پہنچا الیس میرے خیر مقدم کے لیے مسکراتی ہوئی آگے بڑھی۔ آج میں اس کی ملاقات سے ایک خاص قسم کی مسرت محسوس کر رہا تھا۔ اس نے پوچھا: "آج کہاں چلو گے ؟"

میں نے جواب دیا، "جہاں چاہو لے چلو۔ مگر بہت دور اور ہو کوئی پُر لطف مقام"

وہ مجھ سے بغل گیر ہوئی اور ہم ہوا میں اڑنے لگے۔ آج ہماری رفتار پرواز زیادہ تیز نہ تھی۔ میں جھاڑیوں جنگلوں، کھیتوں، چشموں قصبوں، شہروں اور گرجاؤں کو جو ہمارے راستے میں آ رہے تھے صفائی کے ساتھ دیکھتا جا رہا تھا۔ اپنے اہل وطن کی تباہ حالی، غربت اور افلاس کے بھی میں نے کئی دل خراش نظارے دیکھے اور میرا دل بھر آیا۔ الیس نے کہا تم اپنے خیالات کا سلسلہ بند کرو۔ ورنہ میں تمھیں لے کر پرواز نہ کر سکوں گی تم بہت بھاری ہوتے جا رہے ہو"

مجھے بھی اس وقت سیر کی کچھ زیادہ خواہش نہ تھی۔ میں نے اس سے کہا، "گھر واپس چلو"

ہماری پرواز کا رُخ بدل گیا۔ دفعتاً ایلس دورانِ پرواز میں اس بُری طرح لڑکھڑائی کہ مجھے اندیشہ ہوا کہ میں اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر نیچے گر پڑوں گا۔ اس کے بازوؤں کی گرفت بہت ڈھیلی ہو گئی۔ میں نے گھبرا کر آنکھیں کھولیں۔ ایلس کے خوبصورت چہرے پر خوف و دہشت کے آثار طاری تھے۔ اس کا سارا جسم کانپ رہا تھا۔ وہ بالکل زرد ہو گئی تھی۔ میں نے متحیر ہو کر پوچھا، "ایلس کیا بات ہے؟"

وہ بہت مشکل کے ساتھ زبان سے ادا کر سکی، "وہ! دیکھو وہ ہے!"

میں نے متحیر ہو کر پوچھا، "وہ؟ کون وہ؟"

ایلس بھرائی ہوئی آواز سے بولی، "اس کا نام نہ پوچھو۔ اس کا نام نہ پوچھو۔ ہمیں کہیں چھپ جانا چاہیے۔ ورنہ ہر بات کا خاتمہ ہے، ہمیشہ کے لیے خاتمہ۔ دیکھو۔ دیکھو۔ اس طرف دیکھو"

سہمی ہوئی ایلس جس جانب اشارہ کر رہی تھی۔ میں نے دیکھا۔ ایک عجیب قسم کی خوفناک چیز نظر آئی جس کی کوئی خاص شکل نہ تھی گہرا زرد رنگ، چھپکلی کی طرح مکروہ بدن۔ اس چیز کو نہ بادل کہا جا سکتا ہے نہ دھواں۔ زمین پر سانپ کی طرح رینگ رہی تھی۔ اس کی رفتار اس بھوکے عقاب کی طرح تھی جو شکار کی تلاش میں اڑ رہا ہو۔ وہ بھیانک چیز رینگتے وقت اوپر اچھل کر اس طرح زمین پر گرتی تھی جیسے مکڑی جالے میں پھنسی ہوئی مکھی پر جھپٹتی ہے۔

بے صورت کی اس خوفناک صورت کو دیکھ کر میرے جسم کے رونگٹے کھڑے ہو گئے۔ رگوں میں خون منجمد ہونے لگا۔ آنکھوں کے نیچے اندھیرا چھا گیا۔ میرا دم گھٹنے لگا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ یہ چیز جس کی کوئی شکل و صورت نہیں ایک ایسی زبردست سحر انداز طاقت ہے جس کا مقابلہ دنیا میں کوئی نہیں کر سکتا۔ اور جس کے قبضے میں دنیا کی ہر شے ہے۔

میں دیوانوں کی طرح چلایا، "ایلس، ایلس! خدا کے لیے بتا دے اس بلا کا کیا نام ہے؟"

ایلس کے منہ سے دردناک چیخ نکلی، "یہ موت ہے موت" ایلس خوف کے مارے کانپ رہی تھی۔ اس کی پرواز میں اب توازن نہ تھا۔ مدہوشوں کی طرح کبھی ایک طرف لڑکھڑاتی ہوئی اڑتی تھی کبھی دوسری جانب۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ایک تیر سینے پر مہلک زخم کھا جانے کے بعد شکاری کتوں سے بچنے کی کوشش کر رہا ہو۔ دفعتاً وہ بھیانک شکل غبارہ کی طرح پھولنے لگی۔ یہاں تک کہ زمین سے آسمان تک چھا گئی۔ ایلس اور بھی بدحواس ہو گئی۔ بڑی مشکل سے بولی، "موت نے مجھے دیکھ لیا۔ اب سارا قصہ ختم ہے۔ آہ میری زندگی کا آخری سانس۔ عدم۔ عدم"

میں چیخ مار کر بے ہوش ہو گیا۔

جب میں ہوش میں آیا تو دیکھا کہ صبح ہو رہی ہے۔ میں پیٹ کے بل گھاس پر پڑا ہوں اور میرے جوڑ جوڑ میں سخت درد ہو رہا ہے۔ رات کے گزرے ہوئے واقعات میری نظروں کے سامنے آ گئے۔ آخری خوفناک نظارہ کے تصور سے دل کانپ اٹھا۔ میں سوچنے لگا کیا ایلس بھی اس مکروہ پراسرار طاقت کے زیرِ اثر ہو سکتی ہے۔ کیا ایلس غیر فانی نہیں تھی۔ دفعتاً میرے کانوں میں کراہنے کی ہلکی سی آواز آئی۔ میں نے پلٹ کر دیکھا۔ چند قدم کے فاصلے پر ایک خوبصورت نوجوان عورت سفید پوشاک پہنے بے حس و حرکت پڑی تھی اس کا ایک ہاتھ سر پر تھا اور دوسرا سینہ پر۔ آنکھیں بند تھیں اور نیچے کا ہونٹ دانتوں میں دبا ہوا تھا۔

کہیں یہ ایلس تو نہیں ہے؟ مگر ایلس کا تعلق تو اس دنیا سے ہے اور یہ اسی فانی دنیا کی کوئی عورت معلوم ہوتی ہے! میں آہستہ آہستہ کھسکتا ہوا اس عورت کے پاس پہنچا۔ وہ ایلس تھی۔ مجھ سے محبت کرنے والی پُراسرار ایلس! میں اس کے سر پر ہاتھ پھیر کر چلایا، "ایلس! ایلس!!"

ایلس کے جسم کو ہلکی سی جنبش ہوئی۔ اس نے آنکھیں کھول دیں۔ مجھے دیکھا۔ آنکھوں میں آنسوؤں کی دو بوندیں آ گئیں۔ خوبصورت ہاتھ میری جانب اٹھے۔ بہت ہی نحیف آواز سے بولی "خدا حافظ۔ خدا حافظ" اور اس کا جسم دھوئیں کی طرح میری نظروں سے غائب ہو گیا۔ میں گھبرا کر اٹھا۔ قدم لڑکھڑا رہے تھے۔ مدہوشوں کی طرح گرتا پڑتا اپنے مکان تک پہنچا۔ سورج طلوع ہو گیا تھا۔

اس کے بعد میں نے بیم درجا کی حالت میں کئی راتوں تک اپنی الیس کی واپسی کا انتظار کیا۔ مگر وہ نہ آئی۔ میں کئی مرتبہ معینہ وقت پر اس درخت کے نیچے بھی گیا۔ مگر الیس نظر نہ آئی۔ میں حیران تھا کہ آخر یہ معاملہ کیا ہے۔ الیس کون تھی۔ وہ کوئی چڑیل تھی۔ بھٹکی ہوئی روح تھی۔ یا خدا نے میرا غم تنہائی غلط کرنے کے لیے جنت سے کوئی حور بھیج دی تھی بعض اوقات مجھے محسوس ہوتا تھا کہ الیس درحقیقت اسی دنیا کی کوئی عورت تھی اور پہلے کسی مقام پر میری اس کی ملاقات ہو چکی تھی۔ میں گھنٹوں سوچتا رہتا تھا کہ میں نے الیس کو مندرجہ بالا واقعات سے پیشتر کب اور کہاں دیکھا تھا۔ لیکن میں جس قدر سوچتا تھا تخیلات اسی قدر الجھتے جاتے تھے۔ اور میں کسی نتیجے تک نہیں پہنچ سکتا تھا۔ جی چاہتا تھا کہ دوسرے لوگوں سے مشورہ کروں مگر پھر خیال آتا تھا کہ لوگ مجھے دیوانہ کہیں گے۔ ان ہی الجھنوں میں میری صحت خراب ہو گئی جسم لاغر ہو گیا، سینے میں درد رہنے لگا۔ کھانسی کی شکایت بڑھ گئی چہرے کا رنگ زرد ہو گیا اور راتوں کی نیند حرام ہو گئی۔ آخر کار مجبور ہو کر میں نے اپنے ایک طبابت پیشہ دوست سے مشورہ کیا اس نے میرا حال سننے کے بعد کہا "تم نقرالدم کے مریض ہو فوراً کسی قابل ڈاکٹر سے رجوع کرو"

بقیہ مضمون صفحہ ۱۹ : معدے اور آنتوں کی ساخت میں جو باریک باریک رگوں کا جال پھیلا ہوا ہے، ان رگوں کے باہم ملنے سے قدرے بڑی بڑی رگیں بن جاتی ہیں، چنانچہ معدے کی باریک رگوں کے ملنے سے آخر کار ایک رگ بن جاتی ہے، جو ورید معدی کہلاتی ہے، اس طرح آنتوں کی باریک رگوں کے باہم ملنے سے ورید امعاء دقاق اور بڑی آنتوں کی باریک رگوں کے ملنے کو ورید امعاء غلاظ، طحال کی باریک رگوں کے ملنے سے ورید طحال اور بانقراس کی باریک رگوں کے ملنے سے ورید بانقراس بن جاتی ہے اور آخرالامر ان پانچوں وریدوں کے ملنے سے ورید باب الکبد بنتی ہے۔

معدہ اور آنتوں کے بہت سے ہضم شدہ مواد ان رگوں کے ذریعہ سے جذب ہو کر براہ باب الکبد جگر میں چلے جاتے ہیں اور خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ سیال چیزیں مثلاً شراب اور پانی وغیرہ نیز غذا کے وہ اجزا جو معدے میں تحلیل ہوتے ہیں خواہ وہ شکر اور نمک کی مانند خود بخود گھلنے والے ہوں یا لعاب دہن اور معدے کی رطوبت ہاضم ان کو تحلیل کرے وہ معدے کی باریک باریک رگوں کے ذریعہ سے جذب ہو کر بیہ معدہ میں اور ورید معدہ سے ورید باب الکبد کے توسط سے جگر میں پہنچ جاتے ہیں اور خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔

بقیہ مضمون ص۲۲ :- مذکورہ بالا فلموں میں انسانی جسم کے بعض حصوں میں اور جوڑوں میں "بلبلے" اور "ہوائی تھیلیاں" بھی دکھائی دیتی ہیں۔ ایک "عکس ریزی تصویر" میں گھٹنے کے جوڑ کے نیچے ایک بڑی ہوائی تھیلی نظر آئی جو مخصوص شخص کی جانچ سے پہلے اور بعد وہاں پر موجود نہ تھی۔ ماہرین عضویات اس کوشش میں مصروف ہیں کہ اس کے وجود میں آنے اور غائب ہو جانے کا سبب دریافت کریں تاکہ اس تشخیص کے بعد اس کے علاج و انسداد میں آسانی ہو۔

دہلی میں رائل سوسائٹی آف لندن کا جلسہ

اور

انڈین سائنس کانگریس کا اکتیسواں سالانہ اجلاس

دارالحکومت ہند، عروس البلاد، دہلی نے گزشتہ ماہ میں ایک ایسا تاریخی منظر دیکھا ہے جو اپنی نوعیت کے اعتبار سے قطعاً نیا اور بے مثل تھا۔ وہ یہ کہ انڈین سائنس کانگریس کے اکتیسویں سالانہ اجلاس کے افتتاح سے پہلے ایک عجیب و غریب رسم ادا ہوئی، اور جلسے کا ہال چند منٹ کے لیے "رائل سوسائٹی آف لندن" کے کونسل چیمبر میں مبدل کر دیا گیا تاکہ اس میں ہندستان کے دو مشہور ماہرین سائنس، ڈاکٹر ہومی۔ جے۔ بھابا اور سر شانتی سروپ بھٹناگر کو سوسائٹی مذکور کی قدیم رسم کے مطابق اس کا "فیلو" (رُکن) بنایا جائے اور ان حضرات کو اس مستتم بالشان علمی برادری میں داخل کیا جائے جو رائل سوسائٹی سے متعلق ہے۔ اس سوسائٹی کا بنیادی مقصد "فطری علم" (نیچرل نولج) کی ترقی ہے۔ اس کے قیام کو ۲۸۰ برس گزر چکے ہیں، مگر اس طویل مدت میں اس کا کوئی جلسہ کبھی انگلستان سے باہر منعقد نہیں ہوا تھا۔ یہ پہلا موقع ہے کہ اس کا جلسہ ہندستان کے سینٹ اسٹیفنس کالج دہلی کے ہال میں کیا گیا۔ اور پروفیسر اے۔ وی۔ ہل نے جو اس سوسائٹی کے سکرٹری ہیں، اس موقع پر نائب صدر کی حیثیت سے سوسائٹی کی نمائندگی کی اور دونوں سائنس دانوں کو اس کی فیلوشپ میں داخل کیا۔ انھوں نے پہلے رائل سوسائٹی کا مقصد بیان کیا۔ اسکے بعد وزیر اعظم برطانیہ مسٹر چرچل اور چند دیگر سربرآوردہ ہستیوں کے پیغامات پڑھ کر سنائے (جن کا تذکرہ بعد میں آئے گا)، اس کے بعد رائل سوسائٹی کا وہ "عہدنامہ" (اوبلی گیشن) پڑھا جس پر ہر "فیلو" کے دستخط ہوتے ہیں، اور آج تک تقریباً چھ ہزار ارکان کے دستخط ہو چکے ہیں، اور اس کے بعد سوسائٹی کی رسم کے مطابق ڈاکٹر ہومی بھابا اور سر شانتی سروپ کو "رکنیت" میں داخل کیا۔ اس جلسے میں ملک معظم کے نمائندے کی حیثیت سے ہز اکسیلنسی لارڈ ویول وائسرائے ہند موجود تھے۔ استقبالیہ کمیٹی کی صدارت کا فرض فیڈرل کورٹ کے سابق چیف جسٹس اور دہلی یونیورسٹی کے وائس چانسلر سر مارس گائر نے انجام دیا۔ رائل سوسائٹی کے ان دس ممبروں کی جو اس وقت ہندستان میں موجود ہیں، اور بہت سے ماہرین علوم و ارباب سائنس کی موجودگی نے اس جلسے کو بے حد شاندار بنا دیا تھا اور حاضرین کی کثرت کے باعث ہال میں تل دھرنے کی جگہ نہ تھی۔ رائل سوسائٹی کی اس تقریب کے بعد ہز اکسیلنسی لارڈ ویول نے سائنس کانگریس کے اجلاس کا افتتاح فرمایا۔ ہم ذیل میں تقریروں اور پیغامات کو ان کارروائیوں کے سلسلے کے مطابق درج کرتے ہیں:۔

پروفیسر ہل کی تقریر کا خلاصہ

رائل سوسائٹی کے اسپیشل جلسے کو مخاطب کرتے ہوئے پروفیسر اے۔ وی۔ ہل نے بہ حیثیت نائب صدر، سوسائٹی کی طرف سے ہندستان کے سائنس داں مردوں اور عورتوں کو تبریک اور خوش دلی کے پیغامات دیے، اور اس سلسلے میں مسٹر چرچل، فیلڈ مارشل اسمٹس (وزیر اعظم جنوبی افریقہ)، سر ہنری ڈیل (صدر رائل سوسائٹی)، سر ریچارڈ گریگری (صدر برٹش ایسوسی ایشن آف سائنس) کی طرف سے پیغامات پڑھ کر سنائے۔

اس تقریب کی شان یکتائی کا تذکرہ کرتے ہوئے پروفیسر ہل نے فرمایا کہ موجودہ جنگ کے ابتدائی ایام میں رائل سوسائٹی کے چند جلسے کیمبرج میں منعقد ہوئے تھے اور کئی سال گزرے ایک خاص جلسہ خود لندن میں پروفیسر ہل ہی کے مکان میں اس غرض سے ہوا تھا کہ نازی مظالم سے پناہ لینے والے ایک بڑے معزز شخص یعنی ڈاکٹر سگمنڈ فرایڈ کو اس کا رکن بنایا جائے۔ اس کا سبب یہ تھا کہ ڈاکٹر فرایڈ بیمار تھے اور ان کی صحت اس بات کی اجازت نہیں دیتی تھی کہ وہ سوسائٹی کے ایوان تک اس تقریب کے لیے آسکیں۔ ان چند مواقع کے علاوہ کبھی اس سوسائٹی کا جلسہ اس کے ایوان سے باہر نہیں ہوا۔

مسٹر چرچل کا پیغام

مسٹر چرچل نے ہندستانی سائنس دانوں کو اور بالخصوص رائل سوسائٹی کے جدید ہندستانی ممبروں کو یہ پیغام بھیجا تھا "سائنس نے موجودہ انسانی نسل کو غیر محدود تباہ کاری اور غیر محدود ترقی کے ذرائع عطا کر دیے ہیں۔ جب اس جنگ میں ہمیں فتح حاصل ہو جائے گی تو ہم تخریب و تباہ کاری کا انسداد کر چکے ہوں گے۔ اس کے بعد یہ عظیم تر کام رہ جائے گا کہ علم کو مستقل طور پر امن اور انسانی بہبود کے مقاصد میں استعمال کیا جائے۔ اس کام میں ساری دنیا کے ماہرین سائنس ایک ایسے واحد نصب العین میں منسلک ہو کر جو نسل اور زبان کی تمام حدود سے بالاتر ہے ایک اہم اور تخلیقی خدمت انجام دے سکیں گے۔"

فیلڈ مارشل سمٹس کا پیغام

فیلڈ مارشل سمٹس وزیر اعظم جنوبی افریقہ کا پیغام یہ تھا:۔ "ہمارے زمانے میں ہندستان کی ترقی کی اس عظیم الشان تحریک میں جس نے ساری دنیا سے خراج تحسین حاصل کیا ہے سب سے زیادہ نمایاں وہ حصہ ہے جو فرزندانِ ہند نے سائنس اور سائنٹفک ریسرچ میں لیا ہے۔ علم طبیعات۔ ریاضی اور حیاتیاتی سائنس میں بعض اہم ترین تحقیقات کا سہرا ہندستانیوں کے سر رہا ہے۔ ہمارے ہندستانی "فیلو آف رائل سوسائٹی" رمن، ساہا، ساہنی، کرشنان، بھابا اور بھٹناگر ساری سائنٹفک دنیا میں مشہور ہیں اور انھوں نے سائنس کے دائرے سے باہر بھی ہندستان کی عظمت کو اجاگر کیا ہے۔ اس لیے یہ بہت باموقع بات ہے کہ اس سائنٹفک مشن کے ذریعہ سے ان فرزندانِ ہند کو اعزاز بخشا گیا ہے اور انھیں دنیائے سائنس کی طرف سے مبارک باد پیش کی گئی ہے۔"

پیغامات کو پڑھنے کے بعد پروفیسر ہل نے اپنی تقریر جاری رکھتے ہوئے کہا، "برطانی سائنس والوں کی یہ خواہش کوئی شرط یا کوئی حد نہیں رکھتی کہ ہندستان کے ماہرین سائنس کے ساتھ پورا اتحادِ عمل کیا جائے اور مشترک مقاصد میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹایا جائے۔ یہ مقاصد دو ہیں۔ ایک تو یہ کہ "فطری علوم" کو ترقی دی جائے (اور یہی رائل سوسائٹی کا پرانا اور تاریخی مقصد ہے) دوسرے یہ کہ جو علم حاصل ہو اسے بنی نوع انسان کی بہتری کے کاموں میں استعمال کیا جائے۔ میں یہ کہنے کی ہمت کرتا ہوں کہ اشتراک عمل کے یہ راستے دوسرے میدانوں میں بھی اشتراک عمل کو مؤثر بنائیں گے۔"

سوسائٹی کا عہد نامہ

پروفیسر ہل نے اس تقریر کے بعد ڈاکٹر ہومی بھابا اور سر شانتی سروپ بھٹناگر کو دعوت دی کہ وہ چرمی کاغذ پر لکھے ہوئے عہد نامہ (اوبلی گیشن) پر دستخط کریں۔ اس رسم کی ادائیگی پر یہ دونوں حضرات رائل سوسائٹی کی فیلوشپ میں داخل ہو گئے اور رائل سوسائٹی کا مخصوص جلسہ ختم ہوا۔ رائل سوسائٹی کا وہ عہد نامہ جس پر سنہ ۱۶۶۲ سے اب تک تقریباً چھ ہزار "فیلو" نے دستخط کیے ہیں اس کے الفاظ مندرجہ ذیل ہیں:۔

"ہم لوگ جنھوں نے اس دستاویز پر دستخط کیے ہیں، اپنے لیے یہ وعدہ کرتے ہیں کہ ہم فطری علم (نیچرل نولج) کی ترقی کے لیے رائل سوسائٹی آف لندن کی بہبودی کی کوشش کریں گے اور ان مقاصد کے حصول میں جن کے لیے یہ سوسائٹی قائم کی گئی تھی سرگرم رہیں گے۔ نیز یہ کہ ہم اس سوسائٹی کے جلسوں میں جتنی مرتبہ بھی ممکن ہوگا شریک ہوں گے اور اس کے سالانہ انتخابات میں اور غیر معمولی جلسوں میں بھی شرکت کریں گے اور ہم سوسائٹی مذکور کے آئین اور احکام کی پابندی کریں گے۔ اور جب ہم میں سے کوئی شخص اپنے دستخط سے سوسائٹی کے پریسیڈنٹ کو یہ اطلاع دے گا کہ وہ سائٹی سے الگ ہونا چاہتا ہے تو وہ مستقبل کے لیے اس عہد نامہ سے بری ہوگا۔"

سائنس کانگرس کا جلسہ

رائل سوسائٹی آف لندن کے جلسے کے اختتام پر سائنس کانگرس کے اجلاس کی کارروائی شروع ہوئی اور سر مارس گائر

وائس چانسلر دہلی یونی ورسٹی نے صدر استقبالیہ کمیٹی کی حیثیت سے ہز ایکسیلنسی وائسرائے سے استدعا کی کہ وہ اس کانگریس کا افتتاح فرمائیں۔

سر مارس گائر کی تقریر

اپنی تقریر کے دوران میں سر مارس گائر نے کہا، "ہندستانی سائنس نے اب وہ مرتبہ حاصل کر لیا ہے، جو دنیا میں کسی کی بہ نسبت بھی دوسرے درجے پر نہیں ہے اور ہندستانی ماہرین سائنس کو یہ طاقت حاصل ہے کہ وہ مستقبل میں ہندستان کی بہبود کے لیے ایسی خدمات پیش کریں جن کا اندازہ کرنا بھی انسان کے لیے دشوار ہے، وہ ہندستان کی شکل کو بدل سکتے ہیں وہ اس کی دولت میں غیر محدود اضافہ کر سکتے ہیں، وہ جہالت اور افلاس کے مسائل کو حل کر سکتے ہیں اور کون جانتا ہے کہ وہ ہندستان کی سب سے زیادہ پیچیدہ گتھی یعنی اس کے آئینی مسائل کو بھی حل نہ کر سکیں۔ ان تمام لوگوں کی جو ہندستان کی مسرت و بہبود چاہتے ہیں، یہ دعا ہے کہ یہ مسائل سائنس کے متین اور پرسکون ماحول میں ان لوگوں کے ہاتھوں جو صرف حقیقت کے متلاشی ہیں اپنا حل حاصل کریں، یا اس ہفتے دہلی میں جو جلسہ ہو رہا ہے، اس میں کم از کم اس حل کی شروعات ہو جائے۔

ہز ایکسیلنسی لارڈ ویول وائسرائے ہند کی تقریر

سائنس کانگریس کا افتتاح کرتے ہوئے وائسرائے نے فرمایا:۔ "آج میں اپنے آپ کو موردِ عنایت سمجھتا ہوں کہ میں انگلستان سے باہر رائل سوسائٹی کے ایک جلسے کی فقید المثال تقریب دیکھنے کے لیے، سوسائٹی کے پریسیڈنٹ اور دوسرے ارکان کی طرف کے وہ پیغامات تبریک سننے کے لیے جو اُنھوں نے اپنے ہندستانی سرکار کار کو بھیجے ہیں، اور سوسائٹی میں نئے ارکان (فیلوز) کے داخلہ کا منظر دیکھنے کے لیے یہاں موجود ہوں۔ یہ جان کر آپ کو دل چسپی ہوگی کہ اب سے ایک سو برس پہلے مشرقی سائنس کے پہلے عالم کو، جو انجینرنگ کا ایک بڑا ماہر ہندستانی تھا رائل سوسائٹی میں بہ حیثیت "فیلو" شریک کیا گیا تھا۔

" یہ تقریب اس لیے بھی یادگار رہے گی کہ رائل سوسائٹی کے سکرٹری پروفیسر ہل خود یہاں موجود ہیں وہ ایک بین الاقوامی شہرت رکھنے والے عالم جسمانیات و عضویات ہیں اور اس لیے ہندستان آئے ہیں کہ برطانیہ اور ہندستان کے ماہرین سائنس کے درمیان زیادہ قریبی تعلقات قائم کریں اور خاص طور پر زمانۂ بعد از جنگ میں ہندستان کی ترقی کے مسائل میں امداد دیں۔ سائنس یعنی علم کے معنی امن اور ترقی کے ہونے چاہییں۔ لیکن آج کل کے پُر آشوب زمانے میں اربابِ سائنس کو بھی تباہ کاری کے کام میں ہاتھ بٹانا پڑتا ہے۔ پروفیسر ہل اس وقت کوشش جنگ کے کاموں سے گہرا تعلق رکھتے ہیں۔ یہ حقیقت کہ ہماری گزارش پر پروفیسر ہل کو اجازت دی گئی ہے کہ وہ انگلستان چھوڑ کر ہندستان آئیں، خود اس بات کی دلیل ہے کہ برطانیہ اور ہندستان کے سائنس دانوں میں رابطہ پیدا کرنے کے کام کو کس قدر اہمیت دی جا رہی ہے۔

"میری زندگی میں کوئی چیز ایسی نہیں ہے جس نے مجھے اس لائق بنایا ہو کہ میں ماہرین سائنس کے ایک ایسے ممتاز مجمع کو خاطب کر سکوں۔ یقیناً میں ایسا کرنے کے لیے کوئی علمی اوصاف نہیں رکھتا۔ مگر جیسا کہ پروفیسر ہل نے کہا ہے میں رائل سوسائٹی سے ایک موروثی رشتہ رکھتا ہوں۔ میرے پردادا اور میری پردادی دونوں اس کے "فیلو" تھے۔ اور پچھلے دنوں پروفیسر ہل کی مہربانی کر مجھے یہ موقع حاصل ہوا تھا کہ میں ان کے دستخطوں کا ایک چربہ دیکھوں جو اُنھوں نے سوسائٹی کے "تحریری عہدنامہ" پر کیے تھے۔ میرا خیال ہے کہ میرے دادا ایک فاضل سائنس داں تھے، جنھوں نے ایک ایسی معدنی دھات دریافت کی تھی جو "ویویلائٹ" کہی جاتی ہے۔ یعنی میرے دادا نے تو اسے دریافت کیا اور مشہور ماہر کیمیا سر ہمفری ڈیوی نے اس کا نام میرے دادا کے نام منسوب کرکے، 'ویلویلائٹ'، رکھ دیا۔

"مجھے اپنے دادا کی "فیلوشپ" (رکنیت) کے متعلق ہمیشہ کسی قدر شبہ میں رہا۔ وہ ایک جہاں گشت قسمت آزما سپاہی نکلے، جنھوں نے ہندستان میں، اسپین میں، اور چیلی اور میکسیکو میں جنگ کی تھی۔ وہ وسیع علم اور تجربہ کے آدمی تھے۔ مگر مجھے ہمیشہ اس بات پر حیرت رہی کہ اُنھوں نے وہ گہرا سائنٹفک علم حاصل کرنے کا وقت کیوں کر نکالا جو آج رائل سوسائٹی کی فیلوشپ کے

لیے مخصوص سمجھا جاتا ہے۔ جب میں نے لندن میں پروفیسر مل سے اس امر کا استفسار کیا کہ آیا سوسائٹی کے کاغذات سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ میرے دادا نے سائنس کی کس شاخ میں کمال حاصل کیا تھا تو انھوں نے نرمی کے ساتھ مجھے یہ بتایا کہ اس دور دراز زمانے میں بعض مرتبہ ایسا ہوتا تھا کہ ممبر لوگ اپنے بیٹوں کو کسی خاص سائنٹی فک کمال کے بغیر ہی منتخب کرا لیتے تھے (قہقہہ) اور مہربانی سے صرف یہ سمجھ لیا جاتا تھا کہ بیٹے کو باپ کا علمی رجحان بطور وراثت ضرور ملا ہوگا (مزید قہقہہ)۔ یہ استثنا غالباً میرے پردادا نے پورا کر دیا تھا، جو ایک محقق دماغ رکھتے تھے، علم طبقات الارض کے اچھے جاننے والے تھے اور ادبی قابلیت کے بھی مالک تھے لیکن میں سمجھتا ہوں کہ انھوں نے اپنے بیٹوں اور پوتوں کو کسی سائنٹی فک قابلیت کے بدلے صرف جہاں گردی اور فوج میں کام کرنے کی صلاحیت بطور وراثت منتقل کی (قہقہہ) اگرچہ میں نے اس بات پر کبھی افسوس نہیں کیا کہ میں نے کلاسیکی تعلیم کیوں حاصل کی، مگر یہ افسوس ہمیشہ میرے دل میں موجود رہا کہ میں نے سائنس میں کم از کم ابتدائی تعلیم بھی اچھی طرح حاصل نہیں کی۔ میں ماہرین سائنس کو ہمیشہ احترام کی نگاہوں سے دیکھتا رہا ہوں۔ یہ بھی کس قدر حیرت انگیز ہے کہ مجھ جیسے ناواقف انسانوں کی بڑی تعداد نے ارباب سائنس کے ساتھ عجیب و غریب سلوک کیا ہے۔ تمدن کے ابتدائی دور میں ان کو جادوگر سمجھا جاتا تھا اور مصر وغیرہ میں انھیں بڑا رتبہ اور طاقت حاصل تھی۔ میرا خیال ہے کہ مشرق میں ان کو ہمیشہ ایک بلند مرتبہ حاصل تھا، لیکن مغرب میں ایک زمانہ ایسا گزرا ہے جب کہ انھیں سحر و شعبدہ گر یا پُراسرار طاقتوں کا مالک خیال کیا جاتا تھا۔ یہ لوگ خفیہ طور پر اپنا پیشہ کرتے تھے اور کھمبے میں باندھ کر زندہ جلا دینے کے لائق سمجھے جاتے تھے۔ اس تاریک زمانے کے بعد ارباب سائنس کو آزادانہ اختیارات حاصل ہوتے چلے گئے اور اب ان سے ہماری عام شکایت یہ ہے کہ انھوں نے اپنے کاموں کی رفتار ضرورت سے زیادہ تیز کر رکھی ہے اور اتنی کثیر تعداد میں انتہائی عجلت کے ساتھ ایجادیں پیش کی ہیں کہ ہم ان کو جذب نہیں کر سکے ہیں۔

"ایک مشہور انگریزی شاعر نے تقریباً ایک صدی پہلے لکھا تھا کہ سائنس بہت آہستہ آہستہ حرکت کرتا ہے اور ایک نقطے سے دوسرے نقطے کی طرف رینگتا ہے۔ اگر وہ شاعر آج اپنا خیال ظاہر کرتا تو غالباً یہ الفاظ لکھتا۔ 'سائنس بہت تیزی سے آگے بڑھتا ہے اور ایک منزل سے دوسری منزل کی طرف ہمیں بھی دھکا دیتا ہوا آگے بڑھتا ہے'؛ وہ زمانہ بھی غالباً قابل قدر تھا جب لوگ آہستگی و اطمینان کی زندگی بسر کرتے تھے اور سائنس نے زمان و مکان پر حملہ نہیں کیا تھا۔ اس سے بھی زیادہ بُرا یہ ہوا کہ سائنس کی ایجادیں غلط ہاتھوں تک پہنچ گئیں، ایسا کبھی نہیں ہونا چاہیے تھا کہ ریڈیو، مشین، جیسے ایک جابر مردم آزار شخص کو ہوائی جہاز اور جاپانی، جیسے بوالہوس وحشی آدمی کو جنگی جہاز دیا جائے۔

"پھر بھی اس سے زیادہ غیر نفع بخش کوئی چیز نہیں ہو سکتی کہ وقت کے چکر کو پیچھے کی طرف چلانے کی کوشش کی جائے۔ الف لیلہ کے جہازی کی طرح اس دیو کو پٹی پڑھا کر ہم پھر بوتل میں بند نہیں کر سکتے۔ اب ہمیں آگے بڑھنا ہی ہے اور سائنس دانوں نے جو دیو پیدا کیا ہے اس کو قابو میں رکھنے اور اس نئی دنیا میں جس کے لیے وہی جواب دہ ہیں امن قائم کرنے کے لیے انھیں سے مدد لینی ہے۔ اگر ہم ارباب سائنس کے عطیات کو صحیح طور پر استعمال کر سکیں تو اس میں کوئی شک نہیں کہ انھوں نے زیادہ وسیع، زیادہ مکمل، زیادہ صحت بخش اور زیادہ خوش حال و خوشگوار زندگی کے امکانات ہمارے سامنے پیش کر دیے ہیں۔

"ہندستان نے، جو ایک قدیم ترین تمدن کا مالک ہے، جدید سائنس کے اثرات بہ نسبت دوسری بڑی قوموں کے کسی قدر کم اور کسی قدر دیر سے لیے ہیں۔ اس کی آبادی کا ایک بڑا حصہ اب تک پُرانی زندگی بسر کرتا ہے اور اس صدی کی بہت سی تبدیلیوں سے متاثر نہیں ہے۔ اس کی دنیا زمین (یعنی مادہ) سے زیادہ روحانیت پر محیط رہی ہے۔ مغرب کے بارے میں اب یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہم نے ہندستان سے بہ اعتبار مادہ "بہت کچھ لیا، لیکن باعتبار روح بہت کم حاصل کیا۔ لیکن اگر ہندستان کو دنیا میں وہ پارٹ ادا کرنا ہے جس کا حق اس کو اپنے رقبہ، اپنی آبادی، اپنی تاریخ اور اپنی پوزیشن کی رُو سے حاصل ہے، تو اسے بھی سائنٹی فک ترقیوں سے ہر امکانی مصرف لینا پڑے گا۔ ہندستان نے بہت بڑے بڑے سائنس داں پیدا کیے ہیں اور اب بھی اس کے زرخیز بطن میں بہت سے مزید علما موجود ہیں۔ سائنس کے میدان میں ہندستان کے پیش کردہ حصے زیادہ تر امن اور ترقی کے دائرے میں ہیں۔ وہ اگر جدید سائنس کو اپنے قدیم کلچر سے مخلوط کرے گا تو اسے بہت کچھ فائدہ

پہنچے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ اپنے روایتی نظریوں کے باعث وہ اس لائق ہے کہ علم فطرت میں بہترین اور مخصوص قسم کا روز افزوں اضافہ کرے۔ ہندستان میں سائنس نے گزشتہ ۲۵ سال کے اندر بہت ترقی کی ہے۔ اور اس کا ثبوت ان متعدد سوسائٹیوں، نئے جریدوں اور یونی ورسٹیوں کے اور حکومت کے تحت میں بنائے ہوئے نئے سائنٹی فک شعبوں سے ملتا ہے جو پچھلے دنوں قائم کیے گئے ہیں۔

ہندستان میں سائنس کا میدانِ عمل

"اس جنگ میں دوسرے ممالک کی طرح ہندستان میں بھی سائنس نے بڑی خدمات انجام دی ہیں۔ اس نے 'ملیریا انسٹی ٹیوٹ'، 'انڈین ریسرچ فنڈ اسوسی ایشن'، 'نیوٹریشن لیبوریٹری کونور'، اور اس طرح کے دوسرے اداروں کے ذریعے فوجی سپاہیوں کی صحت بحال رکھنے میں عظیم الشان امداد دی ہے۔ اس نے اسلحہ سازی میں اور سپلائی کے مسائل کو حل کرنے میں بھی اہم حصہ لیا ہے۔ ایک سابق کمانڈر ان چیف کی حیثیت میں ان بیش بہا خدمات کے لیے جو اس نے میدانِ جنگ کی فوجوں کے لیے پیش کی ہیں ہندستانی سائنس کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں۔ زمانۂ بعد از جنگ کی ترقیوں میں بھی اسے بہت اہم پارٹ ادا کرنا ہے۔ آنے والے چند سال ہندستان کے لیے زندگی کا سوال پیش کریں گے۔ اس کو سائنس کی مدد سے اپنے وافر ذرائع کو استعمال کرنے کا کام سیکھنا پڑے گا۔ تمام انسانی مفادات میں سب سے زیادہ بین الاقوامی حیثیت اسی کی ہے۔ پروفیسر ہل نے اپنے خطبے میں خود ہی ایک جگہ یہ کہا ہے، 'میرا عقیدہ ہے کہ بنی نوع انسان کی بہبودی کے لیے علم کی تلاش اور حصول ہر سرزمین کے باشندوں کے درمیان خلوص و نیک نیتی پیدا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔' اسی عقیدے کے باعث آج وہ یہاں موجود ہیں۔

"سائنس کانگریس کے اس اجلاس کو ایک مہتم بالشان کارنامہ انجام دینا ہے۔ اسے یہ معلوم کرنا ہے کہ سائنس کی امداد سے ہندستان کے زراعتی اور صنعتی ذرائع کو کیوں کر زیادہ سے زیادہ ترقی دی جا سکتی ہے، لوگوں کی صحت و تن درستی کیوں کر بہتر بنائی جا سکتی ہے اور ہندستانیوں کی سوشل اور معاشی بہتری اور خوشحالی کے ذرائع کیا کیا ہیں۔ یہ سائنس کانگریس ایک بڑی شہرت رکھنے والی جمعیت ہے اور اس کے ارکان کی تعداد کے ساتھ ساتھ اس کے اثر و اقتدار میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ حضرات میں آپ کے غور و بحث اور اس جلسے کی کارروائی کے لیے پوری کامیابی کا خواہاں ہوں۔ اب میں اس کانگریس کے افتتاح کا اعلان کرتا ہوں، اور پروفیسر بوس سے کہتا ہوں کہ وہ اپنا صدارتی خطبہ پڑھیں۔" (تالیاں)

سائنس کانگریس کے صدر پروفیسر بوس کی تقریر

ڈھاکہ یونی ورسٹی کے شعبۂ طبیعات (فزکس) کے رئیس الاساتذہ پروفیسر ایس۔ این۔ بوس نے سائنس کانگریس کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا: "ہم میں سے بہت سے لوگوں کو یہ توقع تھی کہ اس ملک کے آئندہ سائنٹی فک کاموں کا ایک معین عملی پروگرام اس کانگریس کی افتتاحی تقریر کا ایک جزو ہوگا۔ پنڈت جواہر لال نہرو نے اس ملک کی ضروریات کا مطالعہ کیا تھا۔ بہت دن نہیں گزرے ہم میں سے صفِ اول کے متعدد سائنس داں اور ماہرین صنعت ان کی رہنمائی میں مل بیٹھے تھے اور آنے والے تعمیری کاموں کے متعلق غور و خوض کرنے میں ہم نے کافی وقت صرف کیا تھا۔ ان کارروائیوں کے نتائج آج بہت مفید ثابت ہوتے۔ مجھے بڑا افسوس ہے کہ اتفاقی واقعات نے ہمیں جدید مسائل کے اس با احتیاط اور گہرے مطالعہ کے فائدوں سے محروم کر دیا ہے اگر ان کاموں کے نتائج دست یاب ہو سکتے تو آج میں انھیں پیش کرتا، لیکن افسوس ہے کہ وہ رپورٹیں مجھے نہ مل سکیں۔"

پروفیسر بوس نے پھر وہ انتباہ پیش کیا جو سائنس کانگریس کے ایک سابق صدر نے ارباب سائنس کو دیا تھا، اور کہا تھا کہ "ایک سائنس داں وہ شخص ہوتا ہے جو کم سے کم چیزوں کے لیے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرتا چلا جائے (اس کا مطلب یہ ہے کہ اصلی مہارت محدود دائروں کے اندر ہی ہوا کرتی ہے، اور مخصوص چیزوں کا مکمل اور وسیع ترین علم حاصل کیا جاتا ہے) اس لیے سائنس داں کے خاص مطالعہ و تحقیقات سے باہر کے موضوعات پر اس کی رائے کا گراں قدر ہونا ضروری نہیں۔" پروفیسر بوس کہتے ہیں کہ میں

اس انتباہ کی خوبی اور دانائی کو محسوس کرتا ہوں "

جدید علم ہیئت وطبیعات (فزکس) کے بعض عناصر کا تذکرہ کرتے ہوئے پروفیسر بوس نے ان تبدیلیوں کی طرف لوگوں کی توجہ مبذول کی جو قدرتی حالات کے متعلق چند سائنٹیفک نظریوں میں پچھلے دنوں پیش آئے ہیں اور جن کا باعث وہ "کوانٹم تھیوری" یعنی نظریۂ مقادیر برقیات "ہے جس نے سائنس کی دنیا میں ایک انقلاب برپا کردیا ہے۔ پروفیسر بوس فرماتے ہیں "گزشتہ پچاس سال میں اہم ترین دریافتیں ہوئی ہیں۔ میں اس سلسلے میں صرف "الکٹرون" "نیوٹرون" ایکس ریز اور ریڈائی طاقت کا تذکرہ کرکے آپ کو یہ یاد دلانا چاہتا ہوں کہ ہمارا علم کہاں سے کہاں پہنچ گیا ہے! ہمارے سائنٹیفک آلات نے بھی طاقت، دائرۂ عمل اور ندرتی میں ترقی حاصل کی ہے۔ ہمارے پاس ایسی دوربینیں ہیں جن سے ہم کائنات کے نامحدود اور انتہائی دوری پر واقع گوشوں کو بھی دیکھ سکتے ہیں۔ ہم نے ایسے آلات ایجاد کیے ہیں جو "ایٹم" (جوہر فرد) اور مالیکول (مادہ سالمہ) کے اندرونی حالات بھی ہمیں بتا دیتے ہیں۔ ماہرین کیمیا کے خواب بھی پورے ہو گئے ہیں۔ اب چھوٹے چھوٹے ذرات کے بھی ٹکڑے ہو جاتے ہیں اور ان کے مرکبات بنائے جاتے ہیں۔ ایکس ریز کے ذریعے سے ہم غیرمرئی دنیاؤں کو دیکھ سکتے ہیں۔ وائرلس نے ساری دنیا کے سرے ایک دوسرے سے ملا دیئے ہیں اور رسل ورسائل کے امکانات بھی تیزی سے بڑھ گئے ہیں۔ ان دریافتوں نے خیالات میں بھی تبدیلیاں کی ہیں۔ پچاس سال پہلے فلسفۂ حدوث اور عقیدۂ جبر، عام طور پر مسلمہ چیزیں تھیں۔ آج ماہرین طبیعات نے علم حاصل کر لیا ہے اور عقائد کو ترک کردیا ہے"

اس کے بعد پروفیسر بوس نے بہت سی سائنٹیفک تفصیلات بیان کیں اور ان کے اسباب پر روشنی ڈالی۔ پھر نظریۂ مقادیر برقیات کے متعلق فرمایا کہ "اس نظریئے نے بہت سی تبدیلیاں پیدا کردی ہیں اور عملی میدان پیش کیے ہیں۔ فطرت کے رازوں کو سمجھنے کے لیے یہ ایک عظیم الشان قدم ہے۔ لیکن اس نئے نظریئے کی حیرت انگیز کامیابیوں کے باوجود سائنس دانوں نے مدت سے اسے ایک عارضی اور وقتی حیثیت دے رکھی ہے"



مسلسل چٹکلے

از جناب حکیم محمد عبدالواحد صاحب

چٹکلہ ۶۰:- مغز تخم جامن دو تولے، افیون ۲ ماشے دونوں کو پیس کر تھوڑے پانی میں گوندھیں اور ۶۴ گولیاں بنائیں۔

ترکیب استعمال:- دو گولیاں صبح اور دو گولیاں شام کے وقت باسی پانی سے کھلائیں۔ پانچ چھ روز کے بعد دو کے بجائے تین گولیاں کھلائیں اور پھر آہستہ آہستہ چار پانچ گولیوں تک پہنچائیں۔ بعض اطبا اس سے بھی زیادہ کھلاتے ہیں۔ ذیابیطس میں مریض کے اندر افیون کو برداشت کرنے کی قوت پیدا ہوجاتی ہے۔ لہٰذا اس دوا کو زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے نہیں گھبرانا چاہیے۔

فوائد:- ذیابیطس کے لیے مفید و مجرب ہے اکثر اطبا کی معمولہ مطب دواؤں میں سے ہے۔

چٹکلہ ۶۱:- بنولہ (تخم کپاس) دو تولے کو کوٹ کر تین پاؤ پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ ایک پاؤ باقی رہ جائے۔ اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ پندرہ بیس روز تک برابر استعمال کریں۔

فوائد:- ذیابیطس کے لیے نہایت مفید اور آسان چٹکلہ ہے۔ مرض کے شروع میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

چٹکلہ ۶۲:- شورہ قلمی ۳ ماشے، رائی ۳ ماشے۔ دونوں کو ایک پیالے پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ اور شورہ قلمی ۲ ماشے کو تھوڑے پانی میں گھول کر اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر پیڑو پر رکھیں۔

فوائد:- بند پیشاب کو لاتا ہے۔

چٹکلہ ۶۳:- چاکسو ۲۰ عدد کو چھیل کر سفوف بنائیں اور برادہ صندل سفید سات ماشے کو رات کے وقت آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کے وقت اس کا صاف پانی نتھار لیں چاکسو کا سفوف کھا کر اوپر سے یہ نتھرا ہوا پانی پی جائیں۔

فوائد:- خون کا پیشاب روکنے کے لیے مجرب ہے۔

چٹکلہ ۶۴:- شورہ قلمی دو تولے کو پانی دو تولے میں گھولیں اور ایک کڑچھے میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب اچھی طرح گرم ہوجائے مصطگی رومی ایک ماشہ باریک پیس کر چھڑکیں جب پانی خشک ہوجائے تو آگ سے اتار کر باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ایک ایک ماشہ سفوف روزانہ صبح و شام دودھ کی لسی کے ساتھ کھائیں۔ پیشاب کی جلن پہلے ہی روز موقوف ہوجائے گی اور سوزاک کو چار پانچ روز کے استعمال سے آرام ہوجائے گا۔ پیشاب کی جلن اور نئے سوزاک میں مفید ہے۔

چٹکلہ ۶۵:- انڈے کی زردی دو عدد، گائے کا گھی، پیاز کا پانی، شکر سفید، ہر ایک دو تولے، سب کو ایک پیالے میں ڈال کر خوب پھینٹیں۔ اس کے بعد نرم آنچ پر رکھیں اور چمچے سے چلاتے رہیں، جب غلیظ ہوجائے آگ سے اتار لیں اور نیم گرم کو چمچے سے کھائیں۔

فوائد: عام جسمانی کمزوری اور ضعف باہ کے لیے نہایت مفید ہے۔

چٹکلہ ۶۶:- درخت سرس یا درخت ببول کی تازہ پھلیاں (جن میں تخم نہ پڑے ہوں) سائے میں خشک کرکے کوٹ چھان کر سفوف بنائیں، اور برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کے وقت ۹ ماشے سفوف کھا کر دودھ پییں۔

فوائد:- جریان، سرعت انزال اور احتلام کو روکنے کے لیے مفید و مجرب ہے۔

چٹکلہ ۶۷:- شیر مدار (آکھ کا دودھ) دو تولے کو شہد خالص ۵ تولے میں ملا کر کڑاہی میں لوہے کے دستہ سے رگڑیں جب اس میں لیس پیدا ہوجائے تو افیون ڈیڑھ ماشے شامل کر کے کھرل کریں۔ جب اچھی طرح کھرل ہوجائے، شیشے کی کھلے منہ کی شیشی میں ڈال کر ڈھکنا لگا دیں۔ روزانہ عضو مخصوص پر ہلکا ہلکا لگا کر اوپر پان رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ ایک پہر کے بعد پٹی کھول دیں اور گائے کے گھی میں لونگ جلا کر اس کو صاف کرکے لگائیں۔ اسی طرح روزانہ استعمال کریں۔

فوائد:- یہ ایک طلا ہے جو ضعف باہ کی حالت میں مقامی اعصاب کو قوت دینے کے لیے مفید ہے۔

چٹکلہ ۶۸:- شیر برگد (بڑ کا دودھ) پانچ تولے، گھی ۲۰ تولے، قند چالیس تولے، تینوں کو قلعی دار دیگچی یا کڑاہی میں ڈال کر نرم آگ پر رکھیں اور کفچہ سے ہلاتے رہیں۔ جب تینوں مل کر ایک ہو جائیں تو مغز تخم املی بریاں ۵ تولے، سونٹھ ڈھائی تولے باریک پیس کر ملائیں اور شیشے یا چینی کے مرتبان میں رکھیں۔ روزانہ صبح کے وقت یہ دوا دو تولے کھا کر گائے کا دودھ پاؤ سیر پییں۔ ترشی اور گرم چیزوں سے پرہیز۔

تخم املی ضرورت کے مطابق لے کر گرم ریت میں بھنوائیں، صرف اس قدر کہ اوپر کا چھلکا تڑک جائے۔ جلنے نہ پائے۔ اس کے بعد چھلکا دور کر کے جتنی ضرورت ہو مغز لے کر کوٹ چھان کر کام میں لائیں۔

فوائد:- ضعف باہ، جریان، اور سرعت انزال کو دور کرتا ہے۔ تین ہفتے متواتر پرہیز کے ساتھ کھلانے سے غیر معمولی فائدہ پہنچتا ہے۔ سرعت انزال کے مریضوں میں قدرتی امساک پیدا کرتا ہے نہایت مفید اور مجرب دوا ہے۔

چٹکلہ ۶۹:- اڑد کی دال دھلی ہوئی دو تولے لے کر رات کے وقت پیاز کے پانی میں بھگو دیں اور صبح کو آدھ سیر دودھ میں پیس کر فرنی کے مانند پکائیں اور قند دو تولے سے میٹھا کر کے کھائیں۔ اگر قوت ہضم درست ہو تو دو ہفتہ کے استعمال سے بجد قوت پیدا ہوگی۔

فوائد:- منی بے حد پیدا کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے نہایت آسان اور کم قیمت ہے۔

چٹکلہ ۷۰:- سم الفار سفید (سنکھیا سفید) ایک تولہ کو تین سو عدد کاغذی لیموں کے رس میں کھرل کریں۔ اس طرح کہ ایک ایک لیموں کا رس ڈالتے اور کھرل کرتے رہیں، یہاں تک کہ تین سو لیموں خرچ ہو جائیں۔ اس کے بعد کتھ سفید اور مغز سنگھاڑا ہر ایک تولہ شامل کر کے ساٹھ عدد لیموں کے رس میں کھرل کر کے دانہ مونگ برابر گولیاں بنالیں۔ اگر زیادہ قوی بنانا چاہیں تو مشک، عنبر، زعفران ہر ایک تین ماشے ملا کر گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال:- ایک ایک گولی صبح و شام ملائی یا مکھن میں لپیٹ کر نگل جائیں۔ اس کے بعد دودھ پییں ان گولیوں کے دوران استعمال میں گھی، دودھ اور مرغن غذائیں خوب استعمال کرنی چاہییں۔

فوائد:- بوڑھوں اور بلغمی مزاج اشخاص کو بے اعلیٰ درجہ کی مقوی دوا ہے، بھوک اس قدر لگاتی ہے کہ پہلے سے دو چند اور سہ چند گھی دودھ ہضم ہو سکتا ہے۔ اس کے بنانے میں محنت ضرور کرنی پڑتی ہے۔ تاہم دوسری دواؤں کی تیاری کے مقابلے میں کم ہے، اسی سے اس کو چٹکلوں میں جگہ دی گئی ہے۔

چٹکلہ ۷۱:- سم الفار سفید (سنکھیا سفید) تین ماشے کو مغز بادام شیریں چار تولے کے ساتھ کھرل کریں۔ اس کے بعد تھوڑی قند ملا کر کھرل کریں، پانی کا چھینٹا دے کر ٹکڑی بنا کر نچوڑیں، روغن نکل آئے گا۔ روغن کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور دو قطرے حلوے میں رکھ کر کھائیں۔

فوائد:- نہایت مقوی باہ ہے۔

چٹکلہ ۷۲:- سنگ جراحت اور ستاور دونوں برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور چھان کر شکر سفید ہم وزن ملا کر سفوف بنا کر رکھیں، روزانہ صبح و شام ایک ایک تولہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں۔ گرم چیزوں اور تیل ترشی سے پرہیز کریں۔ اگر قبض بھی ہو تو رات کو سوتے وقت ہلیلہ مربی ایک یا دو عدد کھایا جائے۔

فوائد:- جریان کے لیے مفید و مجرب چٹکلہ ہے جب پیشاب کے ہمراہ بہت سی منی خارج ہو جاتی ہو اور اس کی وجہ سے تمام جسم دبلا اور کمزور ہو گیا ہو اس کے استعمال سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔

نا، گوشت کا استعمال کم کر دینا اور سخت بستر پر سونا مفید ہے۔ قاطع باہ ادویہ استعمال کرنے کا مشورہ گمراہ کن ہے آپ روزے رکھیے۔ یہ ثواب کے علاوہ نفسانی خواہشات کو دائرۂ اعتدال پر لانے کا قدرتی طریقہ علاج بھی ہے۔

نوٹ:- خریداران رسالہ ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور تحریر کیا کریں۔

"منیجر"

سوال و جواب

ادان

سوال میری شادی سنہ ۱۹۳۱ء میں ہوئی تھی۔ بارہ سال کے عرصہ میں میری بیوی کے دو حمل ساقط ہوئے اور چھ بچے پیدا ہو چکے ہیں۔ اب پھر حمل کا شبہ ہو رہا ہے۔ میری عمر ۴۳ سال ہے اور آمدنی صرف پچاس روپیہ ماہوار ہے جس میں کسی خاص ترقی کی اُمید نہیں۔ سوچتا ہوں کہ اگر چند سال اور اولاد کی پیدائش کا یہی حال رہا تو کیا کروں گا۔ اس وقت بھی چھ بچوں کی پرورش بہت مشکل سے کر سکتا ہوں۔ دوستوں نے ایک سال ہوا مجھے برتھ کنٹرول کا مشورہ دیا اور میں نے اس قسم کی چیزیں استعمال بھی کرائیں لیکن فائدہ نہیں ہوا اور اب پھر میری بیوی حاملہ ہے۔ مہربانی کرکے یا تو کوئی ایسی دوا بتائیے کہ میری بیوی حاملہ نہ ہو یا برتھ کنٹرول کا کوئی مجرب طریقہ بتائیے۔

شمس الضحٰے مرشد آباد

جواب آپ بھی وہی مثل کرتے ہیں کہ گڑ کھائیں گلگلوں سے پرہیز۔ غور فرمائیے، کیسے ممکن ہے کہ بادۂ عیش کے ساغر پر ساغر تو لنڈھائے جائیں لیکن خمار و سرگرانی نہ ہو۔ جب آپ اپنے نفس پر قابو حاصل نہیں کر سکتے تو پیدائش اولاد کی شکل میں اس کے نتائج بھگتنے کے لیے بھی تیار رہیے۔ فرنچ لیٹر اور پیسریوں کا استعمال مرد سے زیادہ عورت کے لیے مضر ثابت ہوتا ہے اور برتھ کنٹرول کے ان مغربی طریقوں کی وجہ سے جن کا مقصد در اصل عیاشی ہے اکثر عورتیں سیلان الرحم اور دیگر زنانہ شکایات میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ صنفیات کے ماہرین نے تجربات سے معلوم کیا ہے کہ بہترین درست عورت کے ماہواری دور میں صرف سات دن ایسے ہوتے ہیں

فوائد: بند پیشاب کو لاتا ہے۔

چٹکلہ ۶۳: چاکسو ۲ عدد کو چھیل کر سفوف بنائیں اور برادہ صندل سفید سات ماشے کو رات کے وقت آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کے وقت اس کا صاف پانی نتھار لیں چاکسو کا سفوف کھا کر اوپر سے یہ نتھرا ہوا پانی پی جائیں۔

فوائد: خون کا پیشاب روکنے کے لیے مجرب ہے۔

چٹکلہ ۶۴: شورہ قلمی دو تولے کو پانی دو تولے میں

بعد سے میرے سر کے بال گرنے شروع ہو گئے۔ اب میں بالکل گنجا ہوں۔ براہ کرم کوئی ایسی سائنٹی فک دوا بتائیے جس سے سر کا گنج دور ہو جائے اور میرے بال جو پہلے بہت گھنے تھے پھر نکل آئیں۔ براہ کرم یہ بھی بتائیے کہ میرے سر کے بال بیماری کے بعد کیوں گرنا شروع ہوئے اور کیوں ایک دم سفید ہونے لگے حالاں کہ میری عمر چالیس سال کے قریب ہے۔

سید احمد حسین نقوی۔ جونپور

جواب گنج کے لیے ابھی تک کوئی ایسی دوا ایجاد نہیں ہوئی ہے جسے درحقیقت سائنٹی فک کہا جا سکے۔ تاہم روغن بے نظیر کا استعمال آپ کے لیے مفید ہوگا۔ بیماری کے بعد سر کے بال یکایک سفید ہو جانے اور گرنے کی وجہ دماغی کوفت، غذائی بے احتیاطی، غدہ درقیہ کے فعل کی خرابی اور دروں افرازی بد نظمی ہے۔ زیادہ دماغی کام کرنے، ہر وقت ٹوپی پہنے رہنے اور سر تک سورج کی روشنی نہ پہنچنے سے بھی سر کے بال گرنے لگتے ہیں آپ کے جو گھنے بال گر چکے ہیں ان کا بالکل قدرتی حالت دوبارہ اختیار کر لینا دشوار ہے۔

۹

سوال میں نے کئی مہینے ہوئے کسی انگریزی رسالہ میں پڑھا تھا کہ کھانا کھاتے وقت پانی پینا مضر ہے۔ آدمی کو کھانے سے فارغ ہونے کے بعد پانی خوب زیادہ مقدار میں پینا چاہیے اس سے صحت اچھی رہتی ہے۔ میں نے اس پر عمل کیا۔ فائدہ تو کیا ہونا تھا۔ اُلٹی بدہضمی کی شکایت رہنے لگی۔ اب میرے ایک طبابت پیشہ دوست نے بتایا ہے کہ کھانے کے بعد زیادہ مقدار میں پانی پینا مضر ہے اور میری صحت اسی وجہ سے خراب رہتی ہے۔ میں ممنون ہوں گا اگر آپ بتائیں کہ کھانا کھاتے وقت پانی پینے کا صحیح طریقہ کیا ہے یعنی خوراک کے دوران میں پانی پیا جائے یا کھانا کھا لینے کے بعد۔

کاظم علی خاں، رام پور

جواب پانی دوران خوراک میں آہستہ آہستہ اور کم پینا مناسب ہے۔

؟

وال دو ماہ ہوئے میں نے اپنے بچے کے چیچک کا ٹیکہ لگوایا تھا۔
رده ٹیکہ بے اثر رہا۔ اب میری بیوی اصرار کر رہی ہے کہ بچے کے ٹیکہ
بارہ لگوایا جائے۔ لیکن قصبہ کے ڈاکٹر صاحب کہتے ہیں کہ سال
زرنے سے پہلے دوبارہ ٹیکہ لگوانا مضر ہے۔ مہربانی کر کے بتائیے
ں کیا کروں۔ بچے کی عمر تین سال کے قریب ہے۔

بنسی دھر کپور، کالپی ضلع جالون

اب جواب کا انحصار حالات پر ہے۔ اگر قصبہ چیچک سے محفوظ
تو آئندہ سال تک دوبارہ ٹیکے کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر چیچک نے
بائی صورت اختیار کر لی ہو تو اپنی اہلیہ کے مشورہ پر عمل کیجیے اور بچے
ے دوبارہ ٹیکہ لگوا دیجیے۔

؟

وال میری بیوی کی عمر ۲۵ سال کے قریب ہے۔ دو بچے ہو چکے
یں۔ ماہواری ایام شروع ہونے پر ہاتھ پیر چلنے لگتے ہیں اور خاص
پیٹ میں بہت درد ہوتا ہے۔ اسے بخار بھی آجاتا ہے۔ ایام بے
عدہ ہوتے ہیں اور خون زیادہ خارج ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کیا ہے
م کی خرابی دور کرنے کے لیے اگر آپ کے دواخانہ میں کوئی دوا
ار ہوئی ہو تو اس کا نام اور قیمت بھی لکھ دیجیے۔ میں منگوا لوں گا۔

عبدالشکور، اکولہ برار

اب معلوم ہوتا ہے کہ خصیۃ الرحم اور انھیں قبضہ میں رکھنے
لے غدودی اجزا کا فعل درست نہیں ہے کسی مقامی لیڈی ڈاکٹر
ے معائنہ کرا لیجیے۔ خصیۃ الرحم کی کمزوری اور ایام کی بدنظمی دور کرنے
کے لیے ہمارے دواخانہ کی دوا "منورین" عام طور پر مفید
ابت ہوئی ہے۔

؟

سوال میں نوعمری میں بالکل نادانستہ طور پر جلق کی مذموم
ادت کے چنگل میں آگیا۔ لیکن جب تک اس عادت کے
باہ کن چنگل کی گرفت مضبوط نہ ہو گئی، اس وقت تک مجھے
علوم بھی نہ ہوا کہ میں جس فعل سے ایک خاص قسم کی لذت
سوس کرتا ہوں اسی کا خوف ناک نام جلق ہے۔ بہر حال
سمت کا نوشتہ۔ میں کئی سال تک اس مکروہ علت میں مبتلا
ہا۔ آخر میں ایک شفیق ناصح نے میری دستگیری کی اور ان
کے مخلصانہ مشوروں سے میں نے اس حرکت سے توبہ کر لی۔
ب میں تین چار برس سے تائب ہوں۔ میری شادی نہیں ہوئی
ہے، لیکن کمزور اور دبلا بہت ہو گیا ہوں، آنکھوں کے گرد سیاہ
حلقے ہیں۔ کان گنگ سے رہتے ہیں اور بینائی بھی کچھ کمزور
ہو گئی ہے۔ میری عمر بائیس سال ہے۔ مہربانی کر کے مجھے مفید
مشورہ دیجیے اور ایسی دوا بتائیے جس سے میرے نقائص دور
ہو جائیں۔ شہوانی خیالات اکثر پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ ان سے
بچنے کی تدبیر بتائیے۔ کیا آپ مجھے قاطع باہ ادویہ استعمال کرنے
کا مشورہ دیں گے؟

مبشر علی، اورنگ آباد، دکن

جواب خدا کا شکر ہے کہ آپ اس تباہ کن عادت سے تائب
ہو گئے۔ آپ کے لیے علی الصباح کسی میدان میں چہل قدمی
بہت مفید ہے، ہلکی ورزش کیجیے۔ گوشت پر پھلوں اور سبز
ترکاریوں کو ترجیح دیجیے۔ مکھن کا استعمال مفید ثابت ہوگا۔
ایسی غذائیں کھائیے جن میں وٹامن بی کی مقدار زیادہ ہو مثلاً
انڈے کی زردی، کلیجی، اناج، گاجریں وغیرہ۔

اس مذموم عادت سے پیدا شدہ عصبی شکایات کے
لیے ہمارے دواخانہ کی دوا **شربت اکسیر خاص**
مفید ہے، استعمال کیجیے۔

نوجوانی میں شہوانی خیالات کا پیدا ہونا قدرتی ہے
اور ان کے مکمل استیصال کا دوسرا نام ہے نامردی اگر خواہشات
دائرہ اعتدال کے اندر رہیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہاں
آپ اس قسم کے تخیلات سے کوئی لطف حاصل نہ کریں اور
ان کی جانب راغب نہ ہوں، بلکہ توجہ کو دوسری جانب ہٹانے
کی کوشش کریں۔ بہتر یہ ہے کہ آپ جسمانی اور عصبی کمزوریاں
دور ہو جانے کے بعد جلد شادی کر لیں۔ اگر خواہشات کا
غلبہ زیادہ ہے تو یاد رکھیے یہ غلبہ زیادہ تر بیکاری اور تنہائی
میں ہوتا ہے۔ آپ بیکار اور تنہا کم رہیں۔ کام کاج کے علاوہ
جو وقت بچے اسے آپ مذہبی و اخلاقی کتابوں کے مطالعہ اور
نیکوکار لوگوں کی صحبت میں گزاریں۔ روزانہ سرد پانی سے
نہانا، گوشت کا استعمال کم کر دینا اور سخت بستر پر سونا
مفید ہے۔ قاطع باہ ادویہ استعمال کرنے کا مشورہ گمراہ کن ہے
آپ روزے رکھیے۔ یہ ثواب کے علاوہ نفسانی خواہشات
کو دائرۂ اعتدال پر لانے کا قدرتی طریقۂ علاج بھی ہے۔

نوٹ:- خریداران رسالہ ہمدرد صحت کی خدمت میں
التماس ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور
تحریر کیا کریں۔

"مینیجر"

موسمِ سرما میں صحت و شباب کی دولت

آپ اس سے کیوں محروم ہیں؟

جوانی نام ہے انسانی زندگی کے اس پُرکیف دور کا جس میں خون رگوں میں شراب بن کر گردش کرتا ہے۔ دل میں امنگیں طوفان بن کر اٹھتی ہیں اور ولولے انسان کو مدہوش کر کے ایسا بے خود بنا دیتے ہیں کہ انسان نتائج اور خطرات کی پروا کیے بغیر لذتوں سے ہم آغوش ہونے کے لیے بیتاب ہو جاتا ہے۔

جوانی ہی کی یہ کرشمہ سازی ہے کہ انسان کو مصیبت بھری دنیا کی ہر چیز میں ایک رنگینی اور شوخی دکھائی دینے لگتی ہے اور انسان دنیا کی ہر چیز سے اس پُرکیف زمانہ میں پورا پورا لطف حاصل کرتا ہے۔

جوانی اتنی بڑی نعمت ہے کہ اگر پوری سلطنت کے بدلہ میں کسی کو مل سکے تو ارزاں ہے۔ چنانچہ نوشیرواں نے اپنی ڈاڑھی میں جب پہلی مرتبہ سفید بال دیکھا تو کئی دن تک روتا رہا۔ چنگیز خاں جوانی کے بدلہ میں اپنی پوری سلطنت دینے کے لیے آمادہ تھا۔ مگر وہ اپنی عظیم الشان سلطنت دے کر بھی اس نعمت کو حاصل کرنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔ دنیا میں جتنے بھی حکمران ہوئے ہیں ان سب ہی نے اپنے زمانہ کے ماہرینِ طب کی محض اس لیے خدمات حاصل کیں کہ وہ ان کے جسموں میں دوبارہ جوانی کی لہر دوڑا دیں۔ مگر ان میں سے کسی کو بھی خاطر خواہ کامیابی نہیں ہوئی۔ حقیقت یہ ہے کہ جوانی دنیا میں سب سے بڑی قیمتی چیز ہے۔ لیکن بنی نوعِ انسان سب سے زیادہ اسی کو برباد کرتا ہے۔ اور برباد کرتے وقت کبھی یہ نہیں سوچتا کہ قدرت کی یہ بے بہا نعمت کبھی اور کسی قیمت پر واپس نہیں آ سکتی۔

جوانی کو برقرار رکھنے کی کوشش

کون نہیں جانتا کہ ہزاروں برس سے یہ کوشش جاری ہے کہ کوئی ایسا طریقہ معلوم ہو جائے کہ جس کے ذریعہ سے بوڑھے انسانوں میں بھی دوبارہ جوانی کی لہر پیدا ہو سکے۔ قدیم اطبائے یونان صدیوں تک اس کوشش میں لگے رہے۔ از سرِ نو جوان بنانے والی جڑی بوٹیاں تلاش کی گئیں، کبھی "کایا کلپ" کے طریقوں کی جستجو کی گئی، کبھی اپریشنوں کے ذریعے سے بندر کے غدد جسم میں داخل کیے گئے۔ اور آج بھی سائنس داں انسان کو دوبارہ جوان بنانے کے لیے نئی نئی ایجادیں کر رہے ہیں۔ لیکن ہزاروں برس کی کوششوں کے باوجود انسان اپنے مقصد میں پوری طرح کامیاب نہیں ہو سکا ہے۔

جوانی کو برقرار رکھنے کا طریقہ

قبل اس کے کہ جوانی کو برباد کرنے کے بعد آپ اعادۂ شباب کے طریقوں کی تلاش میں وقت صرف کریں، ہم چند اصول بیان کیے دیتے ہیں جن سے آپ جوانی کی مدت کو زیادہ سے زیادہ بڑھا سکتے ہیں:-

(۱) جوانی کو قدرتِ الٰہی کا بہترین عطیہ سمجھتے ہوئے اس کو کم سے کم صَرف کیجیے۔ بے اعتدالی سے پرہیز کیجیے اور کوشش کیجیے کہ آپ قدرت کے دیے ہوئے اس قیمتی ذخیرہ کو زیادہ سے زیادہ مدت تک کام میں لا سکیں۔

(۲) سادہ اور صحت بخش غذا استعمال کیجیے۔ پُرتکلف اور چٹپٹی غذاؤں سے پرہیز کیجیے۔ گوشت، انڈا، مچھلی اور دوسری مقوی غذاؤں کے ساتھ اپنی خوراک میں سبزیاں ضرور شامل کیجیے۔

(۳) کھلی اور صاف ہوا میں رہنے کی کوشش کیجیے۔ مکان زیادہ سے زیادہ صاف رکھیے۔ اگر مکان گنجان آبادی میں ہو تو روزانہ شہر کے بیرونی حصے میں جا کر اپنا تھوڑا بہت وقت گزاریے۔

(۴) غسل کو زندگی کا معمول بنا لیجیے۔ روزانہ صبح اٹھتے ہی غسل کیجیے تاکہ آپ کے جسم کے وہ مسامات جن پر تن درستی کا دارومدار

ہے، کھُلے رہیں۔

(۵) ۴۵ سال کی عمر تک روزانہ چہل قدمی یا ورزش کیجیے۔ لیکن ایسی ورزش جو آپ کی جسمانی طاقت کے لیے بار نہ ہو۔

(۶) سگرٹ، تمباکو، شراب، بھنگ، چرس اور دوسری نشہ کی اشیاء سے ہمیشہ پرہیز کیجیے۔

(۷) ہمیشہ خوش اور بشاش رہنے کی کوشش کیجیے۔ تفکرات اور پریشانیوں سے ذرا نہ گھبرائیے۔ بلکہ ان کو بھی زندگی کا ایک جزو سمجھ لیجیے۔

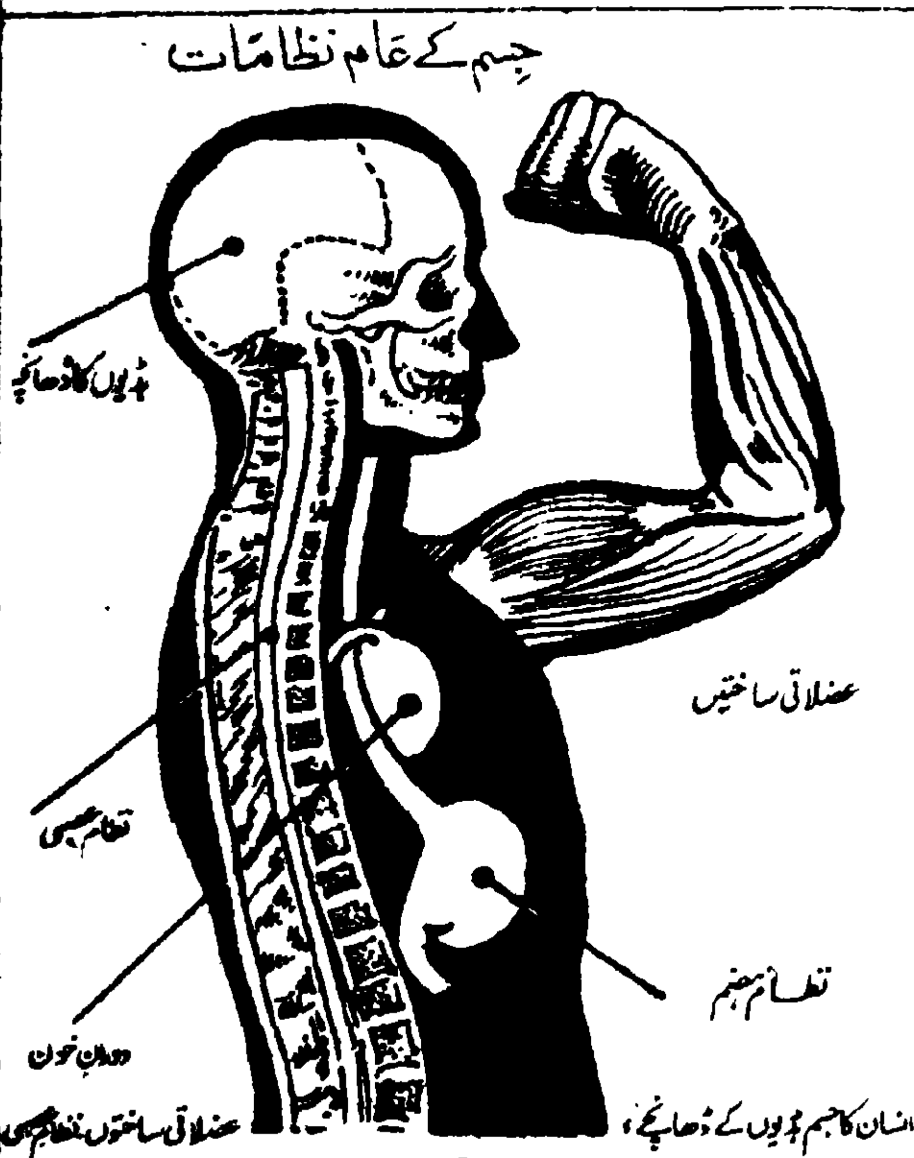
(۸) رات کو جلد سو جائیے اور بہت سویرے اُٹھیے اور اس کا خیال رکھیے کہ تندرستی کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم سات گھنٹے سونا نہایت ضروری ہے۔

(۹) نفسانی خواہشات کو بھڑکانے والی تصاویر اور کتابوں سے پرہیز کیجیے بلکہ ایسی کتابیں مطالعہ میں رکھیے جو آپ کو پاکبازی اور نیکوکاری کی تعلیم دیتی ہوں۔

یہ حقیقت ہے کہ اگر کوئی انسان سادہ اور پاکبازانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ کرے تو وہ اپنی جوانی کو عیش مندوں کے مقابلہ میں بہت بڑی مدت تک برقرار رکھ سکتا ہے۔ لہٰذا ہم کو امید ہے کہ ہمارے ناظرین نے مندرجۂ بالا چند ہدایتوں پر عمل کیا تو وہ اپنی جوانی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو سکیں گے۔

موسمِ سرما سے پورا فائدہ اُٹھائیے

انسان خواہ کتنا ہی پاکباز اور سادہ زندگی گزارنے والا کیوں نہ ہو، پھر بھی ہندستان کا موسم گرما جو بے حد تکلیف دہ موسم ہے، کی تن درستی کو ایک زبردست دھکا لگا دیتا ہے۔ چنانچہ ہندستان میں زمانہ قدیم سے یہ طریقہ رائج ہے کہ موسم گرما اور موسم برسات میں برباد شدہ صحت کو موسم سرما میں دوبارہ درست کر لیا جاتا ہے۔ اس لیے آپ کو بھی چاہیے کہ موسم گرما نے اگر آپ کی تن درستی کو کچھ نقصان پہنچایا ہے تو سردی کے موسم میں ان کی اصلاح کر لیجیے تاکہ آپ کے جسم میں آئندہ موسم گرما کی تکلیف کی برداشت پیدا ہو جائے۔



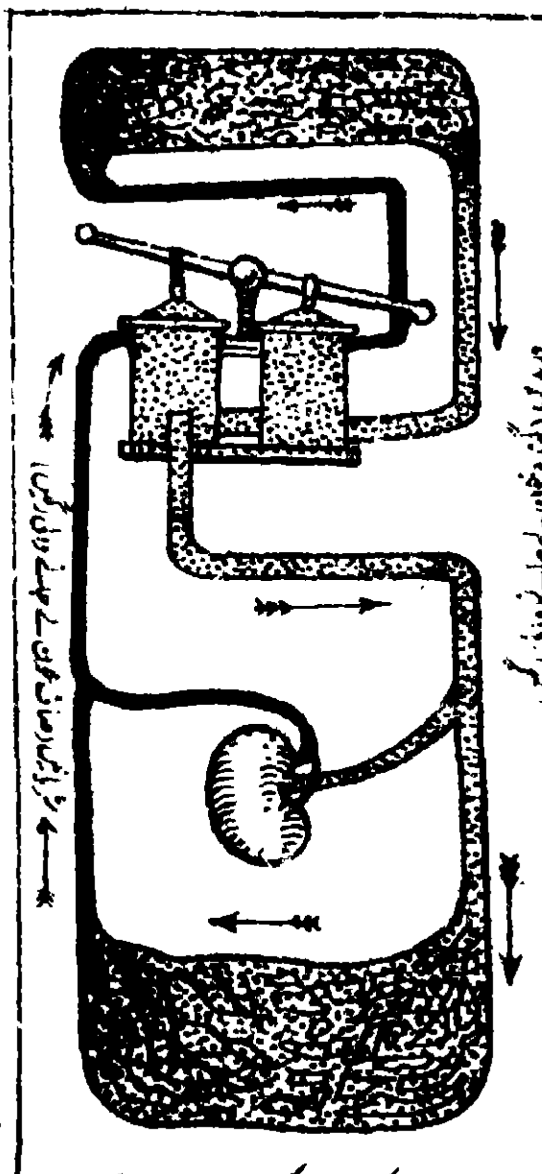
انسان کا جسم ہڈیوں کے ڈھانچے، عضلاتی ساختوں، نظامِ حسی، نظامِ ہضم اور دورانِ خون ہی کا دوسرا نام ہے۔ ہمدرد کا ما ءاللحم جسم کے ہر نظام میں از سرِ نو جان ڈالتا ہے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ جاڑے کا موسم ہندستان کا بہترین موسم ہے۔ اس موسم میں انسان کے جسم کی مشینری پوری مستعدی کے ساتھ اپنا کام کرتی ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں میں غذا کو ہضم کرنے اور اس سے بہترین خون بنانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اس موسم میں جگر اچھے خون کا کافی ذخیرہ تیار کر کے رگوں میں بھیج دیتا ہے جو ہندستان کے دوسرے خطرناک اور تکلیف دہ موسموں میں بھی کام آتا ہے۔ اس کے برخلاف گرمی کے موسم میں غذا کی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ پیاس بڑھ جاتی ہے۔ ہضم کا فعل خراب ہو جاتا ہے اور انسانی تندرستی دن بدن گرتی چلی جاتی ہے اور جسم میں بعض ایسی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ اگر موسم سرما میں ان کی اصلاح نہ کی جائے تو سینکڑوں خطرناک امراض کے پیدا ہونے کا امکان ہو جاتا ہے۔ اس لیے زمانہ قدیم سے یہ دستور چلا آ رہا ہے کہ ہندستانی موسم گرما کی پیدا شدہ کمزوریوں کی اصلاح اس موسم سرما میں کر لیتے

ہیں جو ہندستان کا نہایت ہی صحت بخش موسم ہے۔

سرد ممالک جہاں موسم بارہ مہینے صحت بخش رہتا ہے، وہاں کے باشندوں کے لیے تو اس کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ کسی خاص موسم میں صحت کی بحالی کو کوشش کریں۔ لیکن ہندستان جہاں موسم آٹھ مہینے گرم اور خراب رہتا ہے، یہاں کے باشندے اس کے لیے مجبور ہیں کہ وہ موسم سرما کے چار مہینوں میں اس زود ح اور حرارت غریزی کی کمی کو پورا کرلیں جس پر مدار حیات ہے اور جو برابر آٹھ مہینے تک برباد ہوتی رہی ہے۔ جو لوگ اس کمی کو پورا نہیں کرتے وہ سینکڑوں بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موسم سرما کم زوری کا بہترین معالج



دوران خون کا ایک خاکہ:۔ ہمدرد کا ماءاللحم نظام دوران خون کے لیے تازہ صالح خون مہیا کرتا ہے۔

انسان کی خاص قوت جس کا دوسرا نام جوانی ہے، ہندستان کے خراب موسم کی وجہ سے برابر آٹھ مہینے تک کم ہوتی چلی جاتی ہے اور موسم سرما کے چار مہینے وہ قیمتی مہینے ہیں جن میں اس قوت سے دوبارہ جسم کو بھرپور کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی دوسرے موسم میں ایسی مقوی دواؤں کا استعمال ممکن ہی نہیں جن سے ہیجان اور جوش پیدا ہوتا ہے، جاڑے ہی کے موسم میں یہ اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ گویا موسم سرما انسان کی قوتوں کا بہترین معالج ہے کہ اس کے ذریعہ سے ہندستان کے لاکھوں آدمی نئے سرے سے نہ صرف اپنی ضائع شدہ عام جسمانی طاقت ہی کو بحال کرلیتے ہیں بلکہ اس کے طفیل میں وہ اپنی بیش بہا قوت کے خزانہ کو دوبارہ بھرنے کے بعد اس قابل ہو جاتے ہیں کہ آنے والے خراب موسم میں بھی جوانی اور تن درستی کا پورا لطف اٹھاسکیں۔

جوانی اور تن درستی کو بحال کرنے کا جدید طریقہ

زمانۂ قدیم میں جوانی اور تندرستی کو موسم سرما میں بحال کرنے کا طریقہ یہ تھا کہ اس صحت بخش موسم میں ہیجان پیدا کرنے والی گرم دوائیں کثرت سے استعمال کیجاتی تھیں لیکن جدید طریقہ یہ ہے کہ دواؤں کے بجائے وہ طبی غذائیں استعمال کیجاتی ہیں جو نہایت لطیف طریقہ پر جزو بدن بننے کے بعد انسان کی رگ رگ میں جوانی اور تن درستی کی ایک نئی لہر دوڑا دیتی ہیں اور ان طبی غذاؤں کا براہ راست ان غدودوں پر اثر پڑتا ہے جن پر جوانی اور تندرستی کا مدار ہے چنانچہ ہندستان کے لاکھوں باشندے ہر سال ان لطیف طبی غذاؤں کے ذریعہ اپنے جسم کو جوانی اور تندرستی سے اس موسم میں بھر لیتے ہیں۔

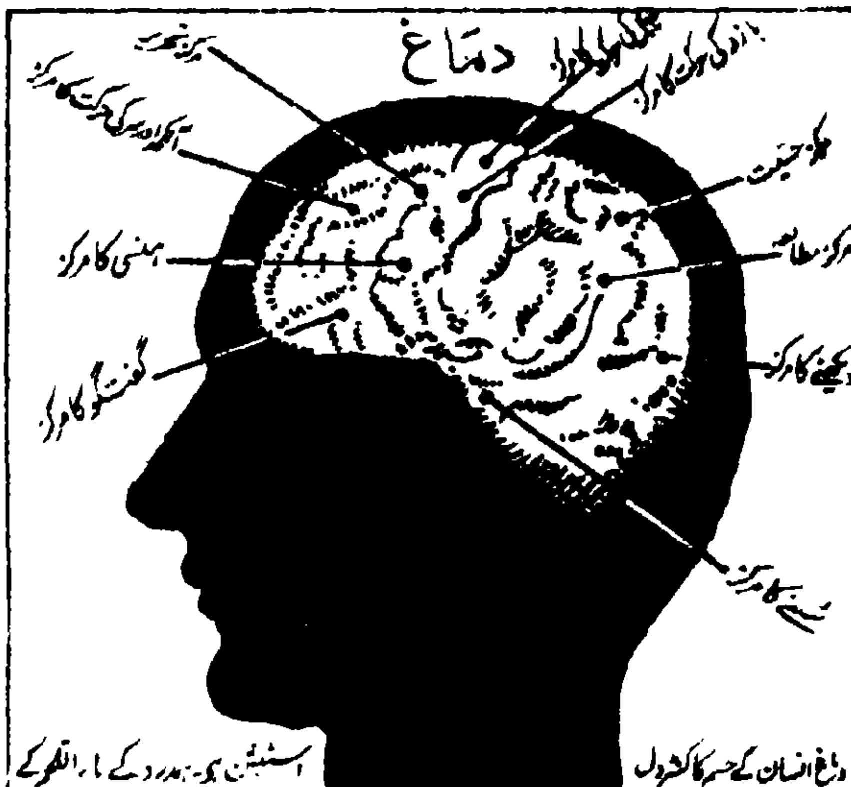
موسم سرما کے لیے بہترین طبی غذا

یہ حقیقت ہے کہ موسم سرما میں جوانی اور تن درستی کو بحال کرنے کے لیے ماءُ اللحم مشرق کی وہ عجیب و غریب ایجاد ہے جس کے مقابلہ میں یورپ کے سائنس داں آج تک کوئی چیز بھی نہیں پیش کرسکے۔ ماءاللحم بے مثل لاجواب ایجاد ہے جس میں جسم انسانی کے تمام نقائص دور کرنے کی پوری قابلیت موجود ہے۔ دل، دماغ، جگر، گردہ، معدہ، بینائی، حافظہ اور باہ کو قوت دینے اور بے رغبتی کو دور کرنے میں اسکے مقابلہ کی کوئی طبی غذا آج تک منظر عام پر نہیں آسکی ہے۔ اس میں ایسی چیزیں شامل ہیں جن کو جدید اصول اور سائنس کے نقطۂ نظر سے دیکھا جائے تو بدن کے تمام ضروری اجزا کی حامل نظر آئیں گی۔

اس میں فولاد، چونا (کیلیسم)، میگنیشم، سوڈیم، پوٹاشیم، آیوڈین اور جسم کو پرورش کرنے اور طاقت و صلاحیت بخشنے والے سارے عناصر موجود ہیں۔

فوائد اور منافع کی اس طویل مگر سچی فہرست کو دیکھ کر خود بخود دل میں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر ماءاللحم ہے کیا چیز؟ اس کا جواب یہ ہے

کہ ماء اللحم ایک قسم کا خوشبودار، خوش رنگ اور نہایت دل فریب عرق ہے، جو سیب، انگور، انار، ناشپاتی، بہی، امرود، انناس اور دوسرے تازہ مفید اور خوش ذائقہ میووں، مشک، عنبر، زعفران اور دوسری قیمتی اور نایاب دواؤں نیز جسم کو بہترین طریقے پر پرورش کرنیوالی غذاؤں کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے ایک ایک قطرے میں قوت، رُوح، خون اور غذائیت، سرور اور نشاط اُمنگ اور حوصلہ کا طوفان پوشیدہ ہے۔



دماغ انسان کے جسم کا کنٹرول اسٹیشن ہے۔ ہمدرد کے ماء اللحم کے باقاعدہ استعمال سے دماغ کا ہر مرکز قوت حاصل کرتا ہے۔

ماء اللحم اور دُوسری مقوی غذائیں

ماء اللحم اور دوسری مقوی غذاؤں میں کافی فرق ہے جو ماء اللحم کی امتیازی برتری کی مضبوط ضمانت ہے۔ ماء اللحم تمام قوتوں پر فوراً اثر کرتا ہے۔ یہ حلق سے اُترتے ہی اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔ معدہ میں بہت کم ٹھیرتا ہے اور بہت جلد جگر میں پہنچ کر خون اور رُوح میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جسم اور رُوح کی پرورش اور تربیت کرنے والے تمام اجزا اس میں موجود ہیں اس کی مقدار خوراک بہت کم ہے۔ دوسری مقوی غذائیں ہفتوں اور مہینوں میں جو کام کرتی ہیں وہ ماء اللحم چند گھنٹوں اور چند دنوں میں کر دیتا ہے۔ ماء اللحم اپنی لطافت اور پاکیزگی کے باعث معدہ اور دوسرے اعضائے ہضم پر کوئی بار ڈالے بغیر خون بن جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔

شراب اور ماء اللحم:۔ ماء اللحم کے دوسرے فائدوں کو دیکھ کر ممکن ہے کسی کو یہ شبہ ہو کہ یہ فائدے شراب سے بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ یہ شبہ بالکل بے حقیقت ہے۔ شراب سے ایک عارضی کیف تو ضرور پیدا ہوتا ہے مگر رفتہ رفتہ آگ کی یہ سیال چنگاریاں دل، دماغ، معدہ، جگر اور پھیپھڑوں کو جلا کر خاکستر کر دیتی ہیں۔ رُوح اور خون کو پھونک ڈالتی ہیں۔ ماء اللحم میں صرف یہ نقصانات ہی نہیں، بلکہ یہ شراب کے برعکس ہے۔ ماء اللحم اور شراب میں وہی فرق ہے جو امرت اور زہر میں ہوتا ہے۔

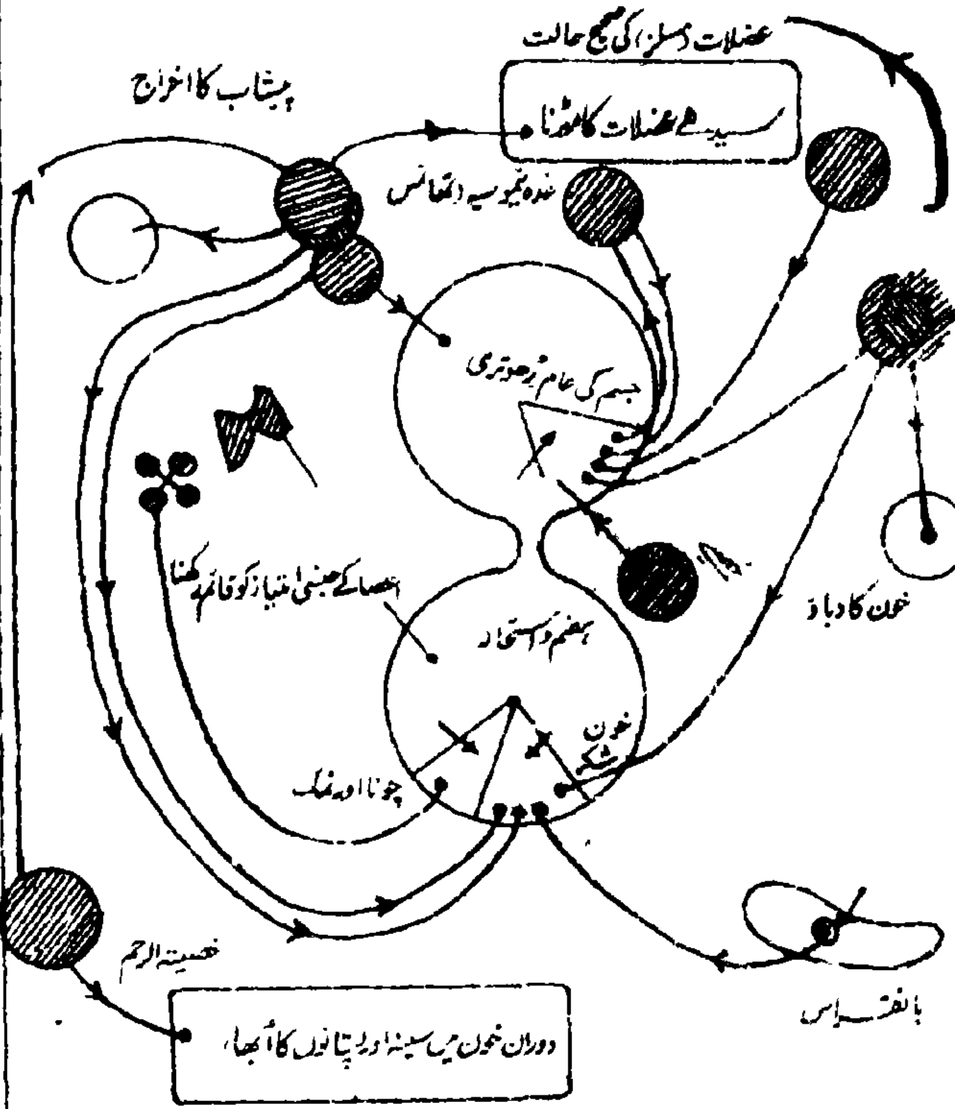
بازاری ماء اللحم اور اصلی ماء اللحم

ہر چمکدار چیز سونا نہیں ہوتی، یہ بات بالکل ٹھیک ہے۔ ہم نے ماء اللحم کے جو خواص اور فائدے لکھے ہیں وہ بازاری ماء اللحم سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ بازاری ماء اللحم میں مصنوعی خوشبو کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔ ماء اللحم کی تیاری پر کافی روپیہ صرف ہوتا ہے۔ محنت، ہوشیاری اور تجربہ کاری بھی اس کے تیار کرنے کے ضروری عناصر ہیں۔ طبی اصول سے اجزا کی بہم رسانی اور پورے وزن سے قیمتی دواؤں، تازہ پھلوں کے رس اور بیش قیمت دواؤں کے لطیف و پاکیزہ سیال کی شمولیت پھر دیانت اور ایمانداری سے اتنا ہی عرق حاصل کرنا جتنا طبی اصول سے کرنا چاہیے، کوئی معمولی بات نہیں۔ پھر ایکبار عرق کھینچکر دوبارہ اتنے ہی اجزا پھر شامل کر کے عرق کشید کرنا اور ان میں بھی ان ہی قیود کا پابند رہنا نہایت دشوار اور اخلاقی جرأت کا کام ہے۔ یہ کام وہی لوگ کر سکتے ہیں جن کے سینے میں فن کی قدر اور مخلوق کا درد موجود ہو۔ جن لوگوں کے سینے اس درد سے خالی ہیں وہ صرف اپنے فائدے کو ملحوظ رکھتے ہیں۔ ناموسِ فن اور عوام کی فلاح و بہبود سے انھیں سروکار نہیں ہوتا۔ اصول اور صداقت کے ساتھ فن اور مخلوق کی خدمت کرنے کا جذبہ کافی ایثار اور ضبطِ نفس کا طالب ہے۔

ہمدرد دواخانے کا ماء اللحم

ہر شخص یہ جانتا ہے کہ ہمدرد دواخانہ محض تجارتی ادارہ نہیں ہے بلکہ طب قدیم کو طب جدید کے دوش بدوش چلانا اس کی سب سے بڑی سعادت اور مقصد ہے۔ دیسی دواؤں کو عمدہ شکل و شباہت سے پیش کرنا اور ان کی طاقت و اثر کا طبی اصول سے جائزہ لیکر بازار میں لانا ہمدرد دواخانہ کا سب سے بڑا اور مشکل فرض ہے۔ یہی فرض کو ادا کرنے کے لیے قائم ہوا اور اسی فرض کے بجالانے میں اب تک سرگرم ہے۔ ماء اللحم ہی پر موقوف نہیں، ہمدرد کی دوا

درون افرازی (انڈوکرین) غدود کے افعال



اور پوری ذمہ داری صحت اور صفائی سے تیار کرنا اس کا اور اس کے نگران و سرپرست کا مقصد حیات ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد دواخانہ کے ماءاللحم میں نہ کوئی دوا کم کی جاتی ہے اور نہ مقدار بڑھانے کے لیے غیر ضروری چیزوں کا اضافہ کیا جاتا ہے۔

دو سو سال کا مجرّب نسخہ

ہمدرد دواخانہ میں ماءاللحم یہ نسخہ خاص دوآتشہ کو ایسے نسخے سے تیار کیا جاتا ہے جو دو سو سال سے ہندوستان کے مشہور و معروف اور نامور اطباء کا معمول رہا ہے اور بعض ہند کے اکثر شاہی خاندانوں میں یہ ماءاللحم استعمال ہوا ہے۔ ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کے تجربہ کار اراکین مسلسل نہایت غور سے اس ماءاللحم کے متعلق گہرے اور وسیع تجربات کر رہے ہیں۔

یہ ماءاللحم تقریباً تیس سال سے ہندوستان کے گوشہ گوشہ میں پہنچ رہا ہے۔ اکتوبر شروع ہوتے ہی اس کی مانگ کا لامتناہی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے جو مارچ کے وسط تک جاری رہتا ہے۔ اس عرصے میں قوت زندگی اور لطف و سرور سے بھری ہوئی ہزاروں بوتلیں ہمدرد دواخانہ سے روانہ ہوتی ہیں۔ ہمدرد کے ماءاللحم دوآتشہ نے ایک لازوال شہرت و عزت حاصل کر لی ہے۔ اس ماءاللحم کی بوتل خریدتے وقت خریدار کے دل میں یہی خیال ہوتا ہے کہ وہ قوت و زندگی اور صحت و تندرستی کو خرید رہا ہے۔ اس شہرت و امتیاز کے باوجود ہمدرد دواخانہ دہلی ترقی و اصلاح کی طرف بڑھتا رہا اور ماءاللحم کے متعلق علمی و عملی تجربات ہوتے رہے۔ سائنٹفک اصول سے غور کیا جاتا رہا۔ اب ان تجربات کے بہترین نتائج سامنے آ گئے ہیں۔ اور کافی روپیہ خرچ کرنے کے بعد ہمدرد دواخانہ (دہلی) نے ایسے آلات تیار کرا لیے ہیں جن کی امداد سے ماءاللحم کو محفوظ طریقہ پر تیار کرنے کے ساتھ ہی اس کی طاقت و قوت کو بڑھا دیا گیا ہے اور اسے دیرپا بنانے میں پوری کامیابی حاصل کر لی گئی ہے۔

ہمدرد دواخانہ کے ماءاللحم کی چند خصوصیات:-

۱۔ مجلس تشخیص و تجویز کے صدر عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی خاص نگرانی میں نہایت اہتمام، صفائی اور پاکیزگی سے تیار کیا جاتا ہے اور تیاری کا سب کام جدید سائنٹفک طریقے سے انجام دیا جاتا ہے۔

۲۔ تمام قیمتی دوائیں اور پھلوں کے رس پورے وزن سے شامل کیے جاتے ہیں۔

۳۔ سبز میووں کا رس حاصل کرنے میں بڑی احتیاط سے کام لیا جاتا ہے۔ کوئی کچا یا داغ دار پھل نہیں ڈالا جاتا۔ بالکل وقت پر اور عمدہ پکے ہوئے پھلوں سے تازہ اور عمدہ رس حاصل کر کے ڈالا جاتا ہے۔



غدۂ درقیہ

(تھائرائڈ) ہمدرد ماءاللحم غدۂ درقیہ (تھائرائڈ) کے نقائص کو بہت جلد دور کر دیتا ہے۔

۴۔ ہمدرد دواخانہ کے ماءاللحم کی ترکیب میں جسم کی تمام قوتوں کی پرورش اور تربیت کا لحاظ رکھ کر قوتِ باہ پر پورا اثر ڈالا جاتا ہے۔ یہ نہیں کیا جاتا کہ محض باہ کو قوت دینے والی دوائیں ملا دی جائیں اور دل و دماغ، معدہ و جگر کا خیال نہ رکھا جائے اور نتیجہ یہ ہو کہ اس کے استعمال سے رگوں اور پٹھوں میں ایک غیر طبعی جوش پیدا ہو کر قوتِ باہ میں وقتی ہیجان پیدا ہو جائے اور جب ردّ عمل ہو تو پہلی قوت بھی باقی نہ رہے۔ ہمدرد دواخانہ کے ماءاللحم میں ایسے اجزا شامل کیے جاتے ہیں جو دل و

دماغ اور جگر و معدہ کو طاقت دے کر پہلے عُمدہ خون پیدا کرتے ہیں۔ پھر قدرتی اصُول کے ماتحت باہ کو قوت دیتے ہیں۔



ہمدرد مارُاللحم کے استعمال سے قبل



ہمدرد مارُاللحم کے استعمال کے بعد

۵۔ زیادہ گرم اور مصر چیزیں شامل کرکے مارُاللحم کی خوبی کو فنا نہیں کیا جاتا بلکہ جسم کی مشین کے کل پُرزوں کے لحاظ سے بہترین اور غذائیت بخش اجزا ڈالے جاتے ہیں جن سے خون اور رُوح پر نہایت معتدل اور قدرتی اثر پڑنے کے بعد نتیجہ کے طور پر باہ میں بیداری پیدا ہو جاتی ہے۔

۶۔ ظاہری شکل و صورت، رنگ اور خوشبو نہایت دل فریب، صرف پیکنگ پر اتنا روپیہ صرف کیا جاتا ہے جتنا بازاری مارُاللحم کی تیاری پر خرچ نہیں ہوتا۔

۷۔ ہمدرد دواخانہ کا مارُاللحم مُدت تک خراب نہیں ہوتا، نہ اس کا رنگ بدلتا ہے، نہ اس میں جالا پڑتا ہے۔ ۸۔ نفاست اور پاکیزگی کے لحاظ سے آپ اپنی نظیر ہے۔

ہمدرد کے مارُاللحم دو آتشہ کے مختصر فوائد

مارُاللحم کے جو فائدے بیان کیے گئے ہیں وہ سب اس میں موجود ہیں۔ مختصر طور پر چند خاص اور امتیازی فوائد یہاں مکرر لکھے جاتے ہیں۔ یہ مارُاللحم نہایت مقوی باہ ہے۔ دل، دماغ، جگر، معدہ اور گردوں کو بے حد قوت دیتا ہے۔ خصیوں اور جسم کی دوسری گلٹیوں کو اپنے قدرتی وظائف ادا کرنے اور مخصوص رطوبات کے تیار کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔ حافظہ اور بینائی کو بڑھاتا ہے، جوش، ولولہ اور قوتِ ارادی پیدا کرتا ہے۔ ہضم اور اعضائے ہضم کے افعال کو ترقی دیتا ہے۔ غذا کی خواہش کو زیادہ کرتا ہے اور کھائی ہوئی غذاؤں سے بہترین خون بنانے اور اسے جزوِ بدن بنانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو چست و توانا بناتا ہے۔ خون کو صاف کرکے رنگ نکھارتا ہے۔ دماغی کام کرنے کا حوصلہ بخشتا ہے۔ ذہانت، جوش اور عزم پیدا کرتا ہے۔ پستی، مایوسی اور غم و اندوہ کو دُور کرتا ہے۔ وظیفہ زوجیت ادا کرنے کی اُمنگ اور آرزو پیدا کرتا ہے۔

ترکیبِ استعمال:۔ تنہا مارُاللحم استعمال کرنے کی ترکیب نہایت آسان اور سادہ ہے۔ البتہ مارُاللحم کی قوت کو بڑھانے اور اس سے مخصوص اعضا اور تمام قوتوں کو تربیت دینے کے طریقے مختلف ہیں جو بعد میں لکھے جائیں گے۔

خوراک:۔ ۵ تولے یعنی چھٹانک بھر مارُاللحم پینا چاہیے۔ ضرورت کے وقت اس میں کمی بیشی بھی کی جاسکتی ہے۔

بدرقہ:۔ پاؤ بھر دُودھ گائے کا ہو تو بہتر ہے۔ دُودھ کی مقدار کا گھٹانا اور بڑھانا پینے والے کی طبیعت اور قوتِ ہضم پر موقوف ہے۔

اوقاتِ استعمال:۔ اس کے استعمال کا بہترین وقت صبح کا ہے، ورنہ ضرورت پر ہر وقت بطور مقوی اور مفرح چیز کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پرہیز:۔ دورانِ استعمال میں کھٹی اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ہلکی اور زود ہضم غذا کھائیں۔ سبز میووں میں سیب، انار، انگور، ناشپاتی، کیلا اور سردہ وغیرہ کھا سکتے ہیں۔ خشک میووں میں اخروٹ اور انجیر وغیرہ کھا سکتے ہیں۔

مارُاللحم کی مُدتِ استعمال:۔ مارُاللحم ایسی مفید، مقوی اور زود اثر طبی غذا ہے کہ حلق سے اُترتے ہی اس کے حیرت انگیز فائدوں کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ پینے ہی یہ معلوم ہوتا ہے کہ دل کو کسی نے سہارا دے دیا۔ طبیعت پر خاص قسم کی اُمنگ اور فرحت نمایاں ہو جاتی ہے لیکن مستقل اور پائدار منافع حاصل کرنے کی غرض سے چالیس روز تک اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑے دن مارُاللحم پینے سے وہ بات حاصل نہیں ہوتی جو چالیس دن پینے سے میسر آتی ہے۔ پھر بھی مارُاللحم کی خواہ ایک ہی خوراک پی جائے وہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی۔ چالیس دن تک مارُاللحم پی لینا گویا سال بھر تک صحت اور تن درستی کا بیمہ کرا لینا ہے۔

جن لوگوں کو خدا نے استطاعت دی ہے وہ آخر اکتوبر سے وسط مارچ تک اس کو مناسب بدرقوں کے ساتھ پیتے رہیں تو ان کی عام جسمانی حالت قابلِ رشک ہو جائیگی اور ڈاکٹر واورونوف کے غدودی علاج کی ضرورت باقی نہیں رہیگی۔ بغیر عملِ تعلیم ہی کے اعادہ شباب ہو جائیگا۔ دل، دماغ اور بدن کا ہر عضو جوان ہو جائیگا۔ تمام جسمانی طاقتیں جوش و خروش کے ساتھ اپنا کام کرنے لگیں گی اور بدن کے رونگٹے رونگٹے سے طاقت و توانائی، صحت و تن درستی اور شباب و جوانی کے چشمے اُبلنے لگیں گے۔

ماءُ اللحم اور مختلف بیماریاں

یوں تو ماء اللحم خود نہایت صحت بخش، مفرح اور مقوی ہے لیکن مختلف بیماریوں میں اس کو مناسب اور مخصوص دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ ماء اللحم دواؤں کے اثرات کو بہت جلد مقامِ مرض تک پہنچا دیتا ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ جو دوائیں کھائی جاتی ہیں ان کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔ یہاں مختصر طور پر مختلف بیماریوں میں ماء اللحم کے استعمال کا طریقہ لکھا جاتا ہے:۔

باہ کی کمزوری اور بے رغبتی:۔ تمام اعضاءِ رئیسہ (دل، دماغ، جگر) وغیرہ کو قوت پہنچا کر، نہ کہ ان کو تباہ کر کے، باہ کی کمزوری کا قلع قمع کرنا ہمدرد کے ماء اللحم کی خصوصیت ہے۔ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوں ۵ تولہ (۲ اونس) ماء اللحم صبح دودھ میں ملا کر پییں۔ صبح کو چائے پینے والے اس کو چائے میں ملا کر پییں یا پہلے ماء اللحم کی ایک خوراک مصری یا شکر سے میٹھا کر کے پییں، اس کے بعد چائے پی لیں۔ ماء اللحم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب یہ ہے کہ صبح کو ناشتے میں ثقیل اور دیر ہضم چیزیں نہ ہوں۔ البتہ انڈے، کسی قسم کا حلوا یا کیک وغیرہ کھا لیے جائیں تو مضائقہ نہیں۔ جن لوگوں کو ماء اللحم کی پوری خوراک موافق نہ آئے ان کو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو استعمال کرنی چاہیے۔ تیسرے پہر ماء اللحم چائے یا کسی پھل کے رس کے ساتھ پییں۔ تیسرے پہر کی خوراک رات کو سوتے وقت بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ تقویت مطلوب ہو وہ ماء اللحم کی پوری دو خوراکیں صبح اور سہ پہر کو بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن دن میں دو خوراکوں سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جو اصحاب باہ اور باہ کے متعلقہ اعضاء کی بالکل ہی تجدید چاہتے ہیں، انھیں ماء اللحم کے ساتھ مشہورِ عالم معجون شباب آور استعمال کرنی چاہیے۔ وہ خواتین جو مردوں کی طرح سے بے رغبتی کے مرض میں مبتلا ہوں انھیں ماء اللحم اوپر بتائی ہوئی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ ہمدرد کا ماء اللحم خواتین کے لیے آبِ حیات سے کم نہیں ہے۔ جو اپنے اندرونی اعضاء کی کمزوری کی وجہ سے آئے دن سیلان الرحم، ورمِ رحم اور حیض کی مختلف تکلیفوں میں مبتلا رہتی ہیں۔

دماغ اور حافظہ کی کمزوری اور نزلہ:۔ ان امراض میں مبتلا مردوں اور عورتوں کو ماء اللحم کی آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو پینی چاہیے۔ تیسرے پہر کسی پھل کے رس میں ماء اللحم پینا چاہیے۔

پٹھوں کی کمزوری:۔ ضعفِ اعصاب کے مریضوں کو ماء اللحم کی پوری خوراک دودھ یا پانی میں ملا کر صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے۔ ایسے لوگوں کو ہمارے ماء اللحم کے استعمال سے بھوک بہت زیادہ لگنے لگے تو انھیں آدھی خوراک صبح اور رات کو پینی چاہیے۔ غذا میں جلد ہضم ہونے والی چیزیں ذرا پیٹ خالی چھوڑ کر کھائیں۔

دل کی کمزوری اور غشی:۔ ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا ماء اللحم کی آدھی آدھی خوراک سنگترہ یا سیب یا انار کے رس کیساتھ یا شربت روح افزا ملا کر استعمال کریں۔ جی چاہے تو ایک وقت دودھ کیساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی غشی کی صورت میں ماء اللحم کی آدھی خوراک فوراً پانی یا عرق گلاب میں ملا کر تھوڑا تھوڑا مریض کو دیں۔ مریض فوراً آنکھیں کھول دیگا۔

جگر کی کمزوری اور خون کی کمی:۔ خون کی کمی (انیمیا) میں ہمدرد کا ماء اللحم اکسیر سے کم نہیں ہے۔ ایسے مریضوں کو ماء اللحم کی ایک خوراک یا تو صبح کو دودھ یا کسی پھل (انار زیادہ اچھا ہے) کے رس کے ساتھ پی لینی چاہیے یا اس کی آدھی آدھی خوراکیں کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنی چاہییں۔

بھوک کی کمی:۔ ہمدرد کے ماء اللحم کی چند خوراکوں ہی سے بھوک کھل جاتی ہے لیکن اگر بھوک بڑھانی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے ماء اللحم کی آدھی آدھی خوراک پی لینی چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر:۔ فشارِ دموی (بلڈ پریشر) کے مریضوں کی شریانوں کی سختی کو ہمدرد کا ماء اللحم بہت کم کر دیتا ہے۔ ان مریضوں کو آدھی آدھی خوراک صبح دودھ میں ملا کر اور تیسرے پہر سنگترے یا انار کے رس میں ملا کر پینی چاہیے۔ بہتر ہو اگر صبح کی خوراک پینے سے پہلے بلڈ پریشر کی مشہور دوا تریاقِ فشار کی چھ گولیاں نہار منہ کھا لی جائیں۔

عام جسمانی کمزوری اور بیماریوں کے بعد کی کمزوری کے لیے ہمدرد کا ماء اللحم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہے۔ پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہو تو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر پینی چاہیے۔

بڑھاپے کی کمزوری کو روکنے کے لیے ہمدرد کے ماء اللحم سے بہتر دنیا میں کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ معدہ پر اس کا کوئی بوجھ نہیں پڑتا اور قوت حاصل ہو جاتی ہے۔ آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔

ولادت کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک مقوی چیز کی حیثیت سے ہمدرد کا ماء اللحم دینا مفید ہے۔ آدھی آدھی خوراک دن میں دو بار دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔ **پرہیز**:۔ ہمدرد کا ماء اللحم کے دوران استعمال میں زیادہ کھٹی اور زیادہ مرچوں والی چیزوں سے پرہیز کافی ہے۔

ماءُ اللحم عورتوں کی جوانی کا ضامن

موسم سرما کے عیش و مسرت کو عام طور پر مرد اپنا ہی حق سمجھتے ہیں اور اعادۂ شباب کی کوششوں میں عورتوں کو بالکل نظر انداز کر دیا جاتا ہے حالانکہ حق و انصاف کا تقاضا ہے کہ عورتوں کا حسن و شباب اور ان کی جوانی و رعنائی بھی قائم رکھی جائے جس طرح مرد اپنے شباب سے محبت کرتا ہے۔ اسی طرح عورت کو اپنی جوانی عزیز ہے۔ عورتیں ایک مقوی، مفرح اور شباب آور دوا کے طور پر بے تکلف ماء اللحم استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کو دودھ پلانے والی عورت کو ماء اللحم ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اس

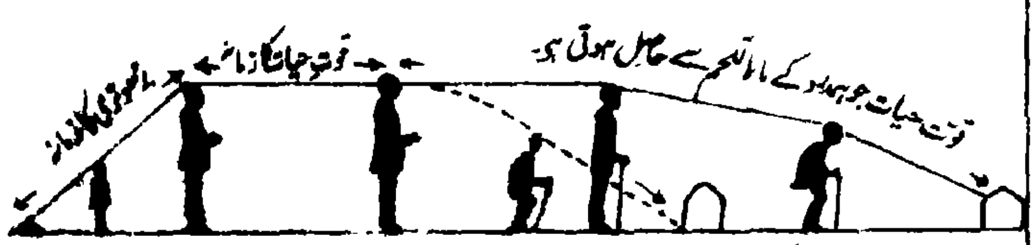
بچے کی تن درستی پر بھی اچھا اثر پڑے گا اور عورت کی صحت پر بھی صحت اور تن درستی برقرار رکھنے کی غرض سے عورتیں صبح کو گا جر یا انڈے کے حلوے کا ناشتہ کرکے ہمدرد کا ماء اللحم دو آتشہ ۵ تولے دودھ میں ڈال کر پی سکتی ہیں۔



ماء اللحم کی قیمت کا مقابلہ

ماء اللحم کی قیمت پانچ رُپے فی بوتل مقرر ہے۔ ایک بوتل میں بارہ خوراکیں ہوتی ہیں۔ گویا ایک خوراک دوا کی قیمت تقریباً ۷ ہوتی ہے۔ ممکن ہے بظاہر یہ قیمت زیادہ معلوم ہو۔ لیکن ماء اللحم کے بیش قیمت اور لاثانی اجزا کو دیکھتے ہوئے یہ قیمت کچھ بھی نہیں ہے۔ پھر جو لوگ یونہی آئی ہوئی کشتی اور گرم دواؤں کی ایک ایک خوراک پر اس سے چوگنے دام بے تکلف خرچ کر ڈالتے ہیں انھیں اس قیمت کو محسوس بھی نہ کرنا چاہیے ماء اللحم میں دیسی قیمتی دوائیں اور میوے ڈالے جاتے ہیں۔ اس کی تیاری میں ہندستانیوں اور غیر ملکی حضرات کے مزاج اور ہندستانی آب و ہوا کا پورا پورا لحاظ رکھا جاتا ہے۔

ہماری ذمّے داری



اوپر کے نقشہ سے آپ کو زندگی کے مختلف زمانوں کا ایک اندازہ ہو سکتا ہے۔ ۲۰ سے ۴۵ سال کی عمر میں ہمدرد ماء اللحم انسان کے جسم میں قوتِ حیات کی حفاظت کرتا ہے۔ اور اگر کسی وجہ سے قوت ضائع ہو تو اسے پیدا کرتا ہے اور وقت سے پہلے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ بڑھاپے کے زمانہ میں ہمدرد ماء اللحم قوتِ حیات (وائٹیلیٹی) کو پیدا کرتا ہے اور اسے قائم رکھتا ہے۔

طبیب کو دوا تجویز کرتے وقت اپنی رائے اور تشخیص پر پورا وثوق ہونا چاہیے اور ایک تجربہ کار طبیب کا یہی وصف ہے لیکن عمدہ دوا کا ملنا ایسی مصیبت ہے جس کا معالجین کے پاس کوئی علاج نہیں۔ ہم نے اس مضمون میں جو دوا بھی کسی مرض کے لیے لکھی ہے وہ یقیناً اس کے لیے مفید ہے مگر ہم پر پوری ذمہ داری اسی وقت عائد ہوتی ہے جب دوائیں بھی عمدہ اور قابلِ اطمینان ہوں اور انھیں بتائی ہوئی ترکیبوں اور پرہیز کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

ہمدرد دواخانہ۔ دہلی

سے دوائیں منگانے کی سفارش صرف اس بنا پر کی جا رہی ہے کہ یہاں تمام مرکب دوائیں بہترین انتظام، بہترین نگرانی اور بہترین اجزا سے تیار کی جاتی ہیں ذرا سے شبہ پر قیمتی سے قیمتی دوا فوراً پھینک دی جاتی ہے۔ مجلس تشخیص کے صدر عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب دواؤں کے معاملے میں نہایت محتاط رہتے ہیں۔ پرانے محنتی، دیانت دار اور ماہر دواسازوں کی موجودگی میں بھی صاحب موصوف اپنی سخت نگرانی میں کوئی کمی نہیں کرتے اور مشک، عنبر، زعفران، موتی، زمرّد، یاقوت، نیلم، زبرجد اور اسی قسم کی قیمتی دوائیں اپنے سامنے وزن کرا کے شامل کراتے ہیں۔

ماء اللحم کے علاوہ دوسری دوائیں

ناظرین کی سہولت کے لیے ان دواؤں کی قیمتیں درج کی جاتی ہیں جن کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے:۔

تریاق فشار ایک شیشی تین رُپے ÷ شربت رُوح افزا ایک بوتل ایک رُپیہ بارہ آنہ ÷ عرق گلاب ایک بوتل ۸؍ معجون شباب آور فی شیشی (۵ تولے) پانچ رُپے ÷ نمونہ کی شیشی (ایک تولہ) ایک رُپیہ (طہ)

ہمدرد دواخانہ دہلی

اِنسان اور موسمِ بہار!

کیا اِنسان اس موسم کی شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونقی کو دیکھا تو اس نے کہا "اے مالک تو نے مجھے کیسی دنیا میں بھیج دیا ہے، جہاں نہ مستی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے"

مالک نے پوچھا: "تو کیا چاہتا ہے؟"

انسان بولا، "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں حُسن ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں مستی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہے۔ میرے مالک اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں مدتوں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں حسن بکھرا بکھرا پھرتا ہے"

مالک نے کہا، "اب تو اُس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

انسان نے گڑگڑا کر کہا، "میرے مالک کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے"

مالک نے جسے انسان کی دلداری منظور تھی، ایک اشارہ کیا، کائنات کا رنگ بدلنے لگا۔ مست فضائیں چلنے لگیں۔ زمین سے رنگ برنگ کے پھول اُمنڈ پڑے۔ درخت ہرے بھرے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میووں سے جُھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسمِ بہار۔

اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے، لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آتے ہی پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرانے لگتی ہے۔

اِنسان اور موسمِ بہار

موسمِ بہار کی یہ انقلابی کیفیات صِرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ موسمِ بہار کے آتے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب امنگوں سے لبریز ہو جاتا ہے۔ سرخ خون گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان اب تو اُس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ مست کر دینے والا موسم ناقابلِ برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں ہلچل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسمِ بہار میں اِنسانی جِسم کی بغاوت

موسمِ بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو ہمارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو زیادتی خون یا جوشِ خون سے تعلق رکھتی ہیں۔

موسمِ بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی نامعلوم کونے میں پڑا ہوا تھا، گرمی پاکر اُبل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے غرضکہ موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک ہلچل پیدا ہو جاتی ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ

"تو موسم بہار کی شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسمِ بہار کی پیدائش کی یادگار ہیں۔ لیکن اطبا کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جیسے معصوم اور پُرلطف موسم کی ہلاکت آفرینیوں کا سبب نہیں کہا جا سکتا۔ بلکہ یہ بیماریاں اُن خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دبی پڑی رہتی ہیں، لیکن جوں ہی موسمِ بہار کی لطیف گرمی ان کو چھیڑتی ہے یہ اُبل پڑتی ہیں۔

اطبا کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت ہو تو یہ زہریلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مدافعت کمزور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسمِ بہار ہمارے لیے مصیبت

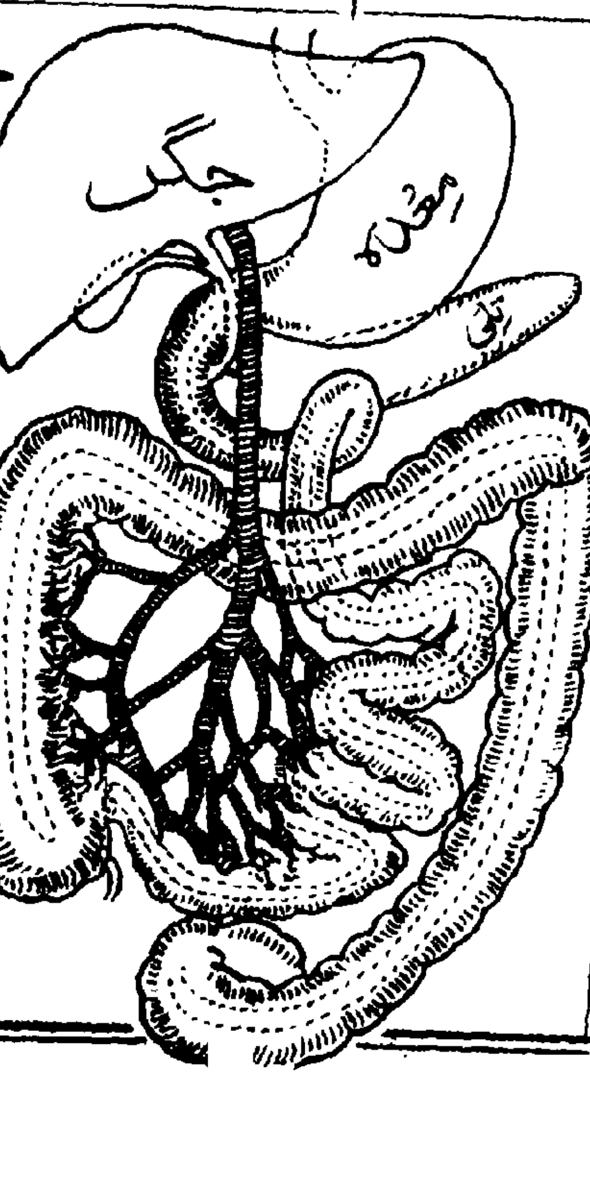
قدرت نے سچ کہا تھا کہ "اے انسان، موسمِ بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا" چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں زہر کو خارج کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار جیسا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قاتل ثابت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسمِ بہار بنی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسمِ بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

اسّی فی صدی روگ ان ہی اعضا کے کاموں میں گڑبڑ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں "صافی" کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضا کے فعل کو بالکل درست حالت میں رکھتی ہے۔ اگر ان میں خراب مادے جمع ہوں تو ان کو باہر نکالنے کا فوراً بندوبست شروع کر دیتی ہے اس طرح یہاں کے خراب مادے جو رگوں میں پہنچ کر خون کو خراب کرتے تھے اب وہاں نہیں پہنچتے عام دست آور دواؤں کو دست لانے سے کام ہوتا ہے۔ چاہے جسم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو صافی ہی کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ نظامِ ہضم کے اعضا پر ٹھیک ٹھیک عمل کرتی ہے۔



اندازہ لگایا گیا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا تو جان دیدیتے ہیں یا تندرستی کھو بیٹھتے ہیں۔ ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوڑے پھنسیوں کی تکلیف اُٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چیچک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال بیشمار آدمی اس موسم میں جنون اور دیوانگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غرضکہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جاتا ہے تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر بڑا خوش گوار ہے، لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسمِ بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسمِ بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر ماہ اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہوسکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہوجائے۔

اس موسم کے آتے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگا جائے ثقیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادّے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

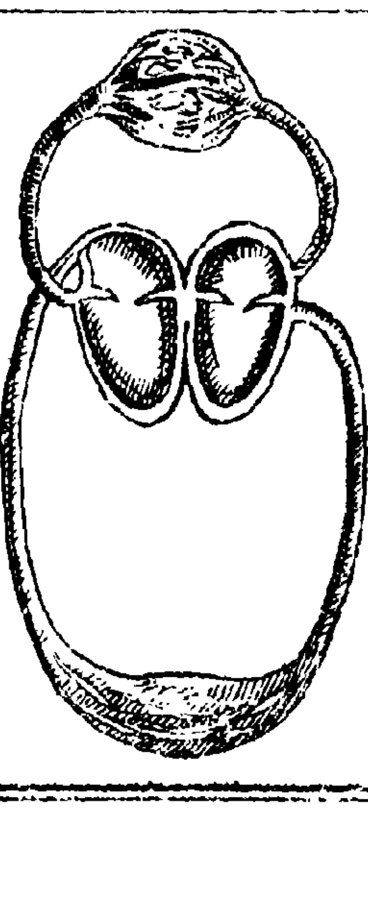
قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسمِ بہار کو طاعون اور ہیضہ سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ وہ موسمِ بہار کے آتے ہی کم از کم ایک ہفتہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہریلا مادّہ خارج ہوجائے جو لوگ زیادہ دولتمند تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا ہے کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے نہ روپیہ۔ پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ ہفتوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

اِس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ روپیہ وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصفّی خون دوائیں استعمال کرلیتے ہیں لیکن چونکہ اسوقت تک کوئی ایسی مصفّی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اسی موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب جبکہ جدید سائنٹفک اصول کے ماتحت همدرد دواخانہ دہلی نے خاص اس موسم کے لیے "صافی" جیسی مؤثر دوا تیار کردی ہے تو پبلک اسی دوا کو استعمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک امراض سے بچ جاتے ہیں جنکا پیدا ہونا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

"صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے استعمال کے بعد نہ لمبے چوڑے مسہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔



جسمِ میں دورانِ خون

صافی نہ صرف خون کے اصل نقصوں کو دُور کر دیتی ہے بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح حالت میں رکھتی ہے +

بس صبح اٹھتے ہی نہار منھ پانی یا دُودھ میں ملاکر صافی پی لیجیے چند روز کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسمِ بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہورہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کردیتی ہے، چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کرایا تو اس میں زہریلا مادّہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادّہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

صافی کے استعمال کا طریقہ:

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار منھ ایک تولہ

صَافِی دُودھ یا پانی میں ملاکر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دوگنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملاکر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

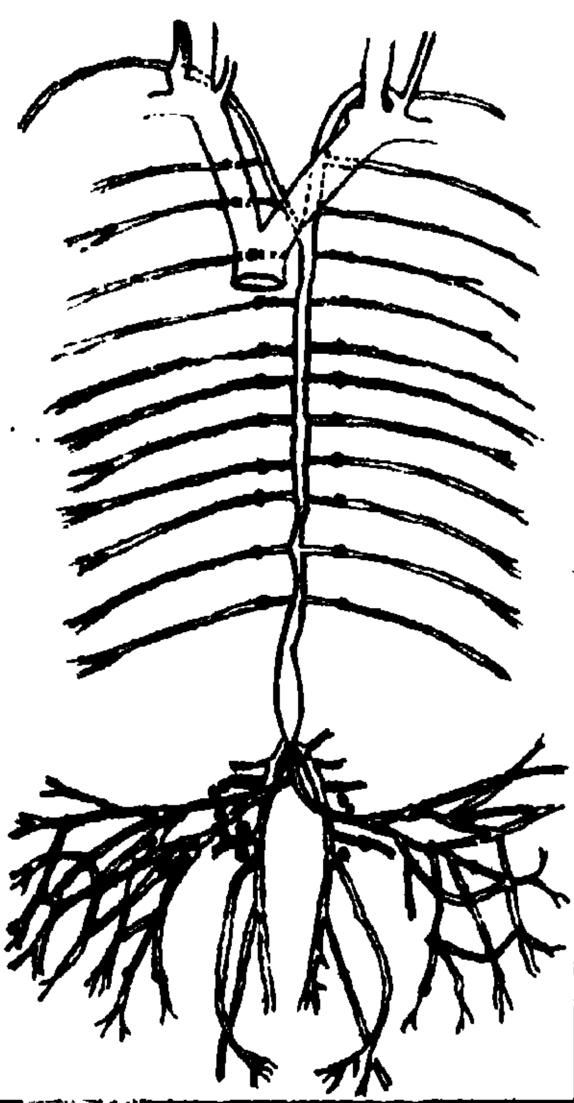
حفظِ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی ½ سے ½ خوراک تک دی جاتی ہے۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چلکر بیان کی جائے گی۔

صَافِی کے دَورانِ استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جتنے چاہیں کھائیں۔

صَافِی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنٹی فک طریقۂ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی لمبی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور دورانِ خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرمِ عمل بنا دیتی ہیں۔

عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انھیں خارج ہونیکا راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ صَافِی خون ہی کو متاثر کرتی ہے، بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔



جِسْمُ میں غُدُدِ جَاذِبَہ اور عُرُوقِ جَاذِبَہ کا نِظَامُ

اس نظام پر صافی کے استعمال سے حیرت انگیز اثرات ظاہر ہوتے ہیں یہ نظام صافی کے استعمال کر صحیح کام کرنے لگتا ہے۔ اور پھر خون میں کوئی خرابی نہیں رہنے پاتی۔

صَافِی کیا ہے؟

صَافِی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صَافِی ہے کیا جس میں ایسے بے شمار منافع جمع ہو گئے ہیں۔ دراصل صَافِی چند موثر، سریع العمل اور نایاب بوٹیوں اور بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ ہے جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سے طاقت و قوت کے معجزے پیدا ہو گئے ہیں۔ ھمدرد دواخانے میں بجلی سے چلنے والی متعدد مشینوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دواسازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آتی ہیں، صافی کو اعجاز و کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی اصولی اور فنی تجربوں کے آغوش میں پلتی بڑھتی رہی اور فن کی باریک اور نہایت دقیق نگاہیں اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ پڑتی رہیں۔ کبھی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی، کبھی زمانۂ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی، کبھی اس کی طاقتِ عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی۔ بغرض ایک سال

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں نے بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف کرنے اور فساد خون کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں اس کے بعد صافی کو یورپ کی قیمتی دواؤں کے درمیان بدوش بازار فن میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی تبدیلیوں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ مؤثر مکمل اور کارآمد بنا دیا گیا ہے، جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروق جاذبہ (لمفیٹک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتاً انھیں انجام دینا پڑتا ہے۔ اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے۔ یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی صورت میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب۔ صافی غدود جاذبہ (لمفیٹک گلینڈز) کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم، ہر عمر اور ہر مزاج کے لیے یکساں مفید ہے۔ بچوں، بوڑھوں جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جا سکتی ہے۔

پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر



صافی ان غدودوں کو صحیح کام کرنے پر آمادہ کر دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے بعض اوقات پسینہ بہت آتا ہے۔

گردہ جسم کا سب سے بڑا داروغۂ صفائی



صافی، گردوں کے فعل کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے، بہت حد تک مدد پہنچاتی ہے اور پھر وہ جسم کے سارے خراب مادے پیشاب کے راستے بہا دیتے ہیں۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صافی اور خون کا بخار:- خون میں جوش آ جانے سے ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطبا کی زبان میں **سونوخس** کہتے ہیں۔ اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں، سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ایک ایک تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ اس کی گرمی بجھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جا سکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے شام تک دو تین دست ہو جائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ ماشے کسی موسمی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو اسی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ڈبل خوراک سے مسہل دیں۔ اسی طرح تین مسہل دیں اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے اصل حالت پر آ جائے گا۔ یہ ضروری نہیں کہ مسہل کے لیے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں مسہل دیدیں۔ بخار رفع ہو جانے کے ایک ہفتہ بعد تک دوا دیتے رہیں۔ نقاہت رفع کرنے کی

غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے یا خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا ۳ ماشے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں پالک، مونگ کی دال، ہرا گھیا (لوکی)، ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہییں۔

صافی اور خسرہ:- جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں۔ جن بچوں کے ٹیکا لگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۳ ماشے عرق تیفو دیہ (رجسٹرڈ) ۲ تولے میں گھول کر دیں، اس سے خسرہ کے دانے اچھی طرح ظاہر ہو جائیں گے جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں۔ خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماشے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلاتے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۳ ماشے صافی پلائیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چٹائیں۔ خسرہ کے بعد دست آنے لگیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صدوری آدھا چمچہ دودھ میں ڈال کر اور شام کو نونہال آدھا چمچہ چائے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

صافی اور چیچک:- چیچک کے آثار نمایاں ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۲ ماشہ کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماشے ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں۔ چیچک ڈھل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دانے کم نکلیں اور خراب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب تیفو دیہ (رجسٹرڈ) ایک عدد عرق تیفو دیہ ۲ تولے میں گھس کر بار بار دیں۔ زخم باقی رہ جائیں تو انھیں نیم کے پانی سے دھو کر سہدرد مرہم لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماشے پانی میں ملا کر زخم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد:- شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہو بخار نہ ہو تو صافی ایک ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح و شام پلائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دگنی کر دیا کریں۔ حلق کے اندر پھریری سے دولے گلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو نہار منہ دوائے غرغرہ ۲ تولے کو پانی میں جوش دیکر اور صاف کر کے غرارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول لیں اور خاکسی ۶ ماشے پھانک کر پییں۔

صافی اور خارش:- کھجلی دو قسم کی ہوتی ہے: خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض پرانا نہ ہو تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح و شام حسب معمول پندرہ دن تک استعمال کرنے سے دور جاتی ہے۔ مرض پرانا ہو تو اس کی صورت میں سفوف چوب گز ۶ ماشے پھانک کر اوپر سے صافی ۱ تولہ پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون مصفی خاص ۶ ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوائیں استعمال کرتے رہیں آٹھویں دن صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل لیں۔ دو تین دست آکر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی۔ بدن پر روغن صندل ایک تولہ دھوئی تلی کے ۱ تولہ تیل میں ملا کر ملیں۔ خارش تر ہو اور پرانی نہ ہو اور بدن پر پھنسیاں نکل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی ۱ تولہ پانی ۵ تولے گندھک سیال ۲ قطرے ملا کر پییں۔ خارجی طور پر ایک تولہ ضماد جرب ۵ تولے گھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں بیٹھ کر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی بھوسی جسم پر مل کر غسل کریں۔ اسی طرح تین دن تک کریں۔ غذا میں سبز ترکاریاں کھائیں۔ نمک، مرچ اور مسالے کم کر دیں۔ ترشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں:- پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن رات کو قرص ملین ۲ عدد کھا کر سو رہیں۔ صبح کو صافی ۲ تولے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو اسی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تولے کو پانی میں پکا کر اس کا بھرتہ بنا کر باندھیں۔ یا السی کی پلٹس لگائیں۔ پیپ نکل جانے کے بعد ہمدرد مرہم لگا کر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماشرا:- ماشرا حقیقت میں چہرے کا سرخباده ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ ہے سرخبادہ ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جسے اسٹرپٹو کاکس پایوجے نس (Streptocoocus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ سرخبادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے۔ مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں، موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگر چہرے پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی مسہل لیں۔ لیپ کی ضرورت ہو تو صرف رسوت ایک تولہ، مہندی کے پتے ۲ تولے، ہری مکو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں۔ یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور گلسوئے:- گلسوئے جن کو کن پھیڑ بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا سرایت کر جانے سے وباءً پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑ ورما جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

اس مرض کے پھیلتے ہی تن درست بچوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں۔ بچوں کو صافی ۳ ماشے کی مقدار میں دیں۔ مقامی طور پر ورم کی جگہ ھمدرد مرھم لگائیں۔

صافی اور خناق:۔ خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے بہتر تو یہ ہے کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کی غرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملاکر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جانے پر صبح کو معجون عشبہ ۳ ماشے یا اطریفل شاہترہ ۳ ماشے کھلاکر اوپر سے صافی ۲ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملاکر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دو وقت غرغرہ ایک تولہ پانی میں جوش دیکر نیم گرم پانی سے غرارے کرائیں مقامی طور پر ہمدرد مرہم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولہ نیم گرم پانی میں ڈالکر پلائیں۔ اس سے دو تین اجابتیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر:۔ بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے نکسیر پھوٹتے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال کرلینی چاہئیے۔ سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مُہاسے:۔ مہاسوں سے چہرہ بدنما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے۔ صافی مہاسوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملاکر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھاکر مسہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک چمچہ بھی دودھ میں گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضماد مہاسہ یا غازۂ حسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر مل لینا چاہیئے۔

صافی اور پتی:۔ پتی میں صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملاکر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سرکہ ایک تولہ روغن گل ایک تولہ ملاکر بدن پر ملیں۔

صافی اور انہوریاں:۔ انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینے کی گلٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے صافی پسینے کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کرکے ان کو سرگرم عمل بنا دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملاکر پییں۔

صافی اور داد:۔ داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع الاثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملاکر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قوبا یا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل:۔ چنبل جسے انگریزی میں سورائیسس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق ابھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن پر چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اُتر جاتے ہیں۔ یہ اُبھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ حب لیموں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ ۹ ماشے کھاکر صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پییں۔ مقامی طور پر ضماد خارش جدید یا ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور طاعون:۔ اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غددی طاعون میں بغل، کنج ران وغیرہ کے غدد جاذبہ ورما جاتے ہیں۔ صافی طاعون غددی اور طاعون فلغمونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو حب طاعون عنبری دو عدد کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملاکر پییں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھاکر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عرق بید مشک ۵ تولے میں ملاکر پلائیں۔ ہذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عرق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کنج ران یا کان کے پیچھے ورم نمودار ہونے پر ضماد طاعون پیس کر نیم گرم لگائیں یا قلزم یا ہمدرد مرہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دواء المسک بارد جواہر والی ۳ ماشے یا دواء المسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرہ زمرد ۳ ماشے ملاکر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے:۔ جن بچوں یا بڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہوں، انھیں بطور حفظ ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح بیس پچیس دن

تک پی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مدِ نظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کرلینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ½ سے ½ خوراک تک صافی دینی چاہیے۔ ہمدرد پاؤڈر دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن:۔ جن عورتوں و مردوں کو پیشاب لگ کر آتا ہو انھیں صافی ایک تولہ دُودھ یا دُودھ کی لسی میں ملاکر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض:۔ دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولہ رات کو سوتے وقت دُودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہو۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ دے کر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کرکے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کردیتی ہو بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کردیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا:۔ موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن صاحب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کرنی چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلنی شروع ہوجائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے:۔ میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان تکلیفوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک خوراک صبح نہار منھ دودھ میں ملاکر استعمال کرلی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو صاحب جلدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +

دواؤں کی قیمتیں:۔ جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے اس فہرست میں لکھی جاتی ہیں۔

نام ادویہ	مقدار	قیمت	نام ادویہ	مقدار	قیمت
اطریفل شاہترہ	۱ تولہ	۰ر	سفوف چوب گز والا	۱ تولہ	۱ر
حب تیقودیہ (رجسٹرڈ)	۱ درجن	۶ر	صافی (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۱۰ر
حب طاعون عنبری	۱ "	۶ر	صدوری (۱۰ خوراک)	۱ "	عہ
حب لیموں	۲۰ گولی	۱۰ر	ضماد جرب	۱ تولہ	۱ر
خاکسی	۱ شیشہ	۔ر	ضماد خارش جدید	۱ "	۲ر
خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا	۱ تولہ	۸ر	ضماد داد	۱ "	۱ر
خمیرہ مرد	۱ "	۸ر	ضماد طاعون	۱ "	۲ر
خمیرہ صندل سادہ	۱ تولہ	۰ر	ضماد مہاسہ	۱ تولہ	۱ر
خمیرہ گاؤزبان عنبری	۱ "	۲ر	عرق بید مشک قسم اول	۱ بوتل	۶ر
خمیرہ مروارید	۱ "	۳ر	عرق تیقودیہ (رجسٹرڈ)	۱ "	۶ر
دواء المسک بارد سادہ	۱ "	۲ر	غازہ حسن افزا	۱ ڈبیہ	۱۲ر
دواء المسک بارد جواہر والی	۱ "	۸ر	قرص طین	۱ درجن	۴ر
دوائے غرغرہ	۱ "	۱ر	قلزم	۱ شیشی	عہ
دوائے گلو	۱ "	۲ر	گلاب کا تیل	۱ تولہ	۱ر
رسوت	۱ "	۔ر	گندک سیال	۱ "	عہ
روغن قوبا	۱ "	۸ر	مستورین (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	عہ
روغن گل	۱ "	۰ر	معجون صفی خاص	۱ تولہ	۴ر
روغن گندم	۱ "	۸ر	نونہال (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر
روغن صندل	۱ "	۱۲ر	ہمدرد مرہم (رجسٹرڈ)	۱ ڈبیہ	۸ر
سعالین (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر	ہمدرد پاؤڈر	۱ پیکٹ	۴ر

ہمدرد صحت دہلی

مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی



حفظِ صحت اور طب کا
ماہوار مصوّر رسالہ

نمبر: ۱۰ — جلد: ۱۲ — اپریل سنہ ۴۴ء



فہرست مضامین

قیمت سالانہ ایک رُوپیہ — فی پرچہ تین آنے

(حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا)

ہمدرد صحت کے دو خاص نمبر!

دِق و سِل

ہمدرد صحت کا یہ خاص نمبر علم وفن کا ایک ایسا کارنامہ ہے جس کی نظیر مشرقی زبان میں مشکل ہی سے ملیگی۔ اس میں دق و سل کے متعلق ایسے ایسے پہلوؤں سے بحث کی گئی ہے جو اس سے پہلے تاریکی میں تھے۔ یہ نمبر نہ صرف طبیبوں، ویدوں اور ڈاکٹروں کے لیے جدید وقدیم معلومات ومعالجات کا مخزن ہے بلکہ ان لوگوں کے لیے بھی انتہائی کارآمد ثابت ہوگا جو عوام کی بھلائی کے معاملات سے دلچسپی رکھتے ہیں اس کا مطالعہ ان کے سامنے ہندستان کی حالتِ زار کا صحیح نقشہ پیش کردے گا اور ان کو ممالک غیر سے اپنے ملک کی حالت کا مقابلہ کرنے میں کوئی دشواری نہیں رہیگی کیونکہ ہمدرد صحت ہی ایک ایسا رسالہ ہے جسے دنیا بھر کے ماہرین فن کی قلمی خدمات حاصل ہیں۔ چنانچہ اس نمبر میں یورپ، امریکا آسٹریلیا وغیرہ براعظموں کے پندرہ سے زیادہ ماہرین فن نے مضامین لکھے ہیں۔ صرف اسی حقیقت سے آپ کو اس نمبر کے افادہ کا اندازہ ہوجائیگا۔ ہندستان کے ماہرین میں تقریباً سو ماہرین ایسے ہیں جنھوں نے اس اشاعت کے اوراق کو زینت دی ہے۔ ان قلمی معاونین میں طبیب، ادیب، افسانہ نویس، مزاحیہ نویس اور شاعر سب ہی شامل ہیں۔ یہ نمبر ان اصحاب کو بھی دعوتِ فکر دے گا جو ہر معاملہ کو صرف علمی نقطۂ نظر سے دیکھنے کے عادی ہیں۔ دق وسل نمبر ادبی ذوق رکھنے والوں کی تسکین بھی پوری طرح کردیگا اور انکو یہ محسوس کرا دیگا کہ علم وادب کو آپس میں کس طرح سمویا جاسکتا ہے یہ نمبر ان مریضوں کیلیے چراغ ہدایت کا کام دیگا جو اس وقت اس موذی مرض کی کسی نہ کسی شکل میں مبتلا ہیں۔ یہ اشاعت خاص ان گھرانوں کو ہلاکت کے غار میں گرنے سے بچاسکیگی جن میں دق کی اموات ہوچکی ہوں اور تیمارداروں کو دق کے بیماروں کی تیمارداری سکھانے کی غرض سے یہ اشاعت خاص کیا ہے دق وسل کی ایک ایسی انسائیکلوپیڈیا ہے جس میں اس موضوع پر ہر عنوان سے بحث ملے گی۔

قیمت آٹھ آنے۔ محصول ایک آنہ۔

رُوحانی عِلاج

اس خاص نمبر کے ذریعہ سے اُردو زبان میں پہلی بار تنویم اور تنویمی علاج پر تفصیل اور سنجیدگی کے ساتھ بحث کی گئی ہے۔ اس کی فہرست مضامین دیکھنے سے آپ اس بات کا اندازہ کرسکتے ہیں کہ یہ نمبر بازاری معلومات کا مجموعہ نہیں ہے۔ بلکہ یہ ایک خالص علمی، طبی اور ادبی کارنامہ ہے جس میں تمام متعلقہ چیزوں پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے اس نمبر کے ذریعہ سے جہاں اس بیگانگی کو دور کرنے کی کوشش کی گئی ہے جو ہندستان کے معالجین اور روحانی علاج کے درمیان موجود تھی۔ وہاں روحانی علاج کے متعلق عوام کی بھی صحیح رہنمائی کی گئی ہے۔ تنویم اور نفسیاتی علاج کی تاریخ کی بحث جو اس نمبر میں ہے اس قدر جامع اور حاوی ہے کہ اس کی نظیر شاید کسی مشرقی زبان میں نہیں مل سکے گی۔ اس نمبر میں یہ بتایا گیا ہے کہ اسلام اور ہندو دھرم میں روحانی علاج کے کیا کیا طریقے بتائے گئے ہیں۔ تنویم اس کے مظاہر، توجہ اور خود توجہی، تنویمی معالجات اور واقعات ومشاہدات وغیرہ اس کے مستقل بابوں کے نام ہیں۔ ایک باب میں روحانی علاج کے متعلق دلچسپ افسانے اور مزاحیہ مضمون ہیں۔ یہ نمبر علاج کرنے والوں کو ترقی کا ایک نیا راستہ دکھلائے گا۔ ادب سے دلچسپی رکھنے والوں کو اس کا مطالعہ یہ بتا دے گا کہ مشکل سے مشکل مضامین کو کس طرح عام فہم اور سلیس اردو میں ادا کیا جاسکتا ہے عوام اس نمبر کے مطالعہ سے روحانی علاج کی کیفیت معلوم کرلیں گے اور پھر کوئی شخص ان کو دھوکا نہیں دے سکیگا۔ ذرا فیصلہ کیجیے کہ آیا آپ کی معلومات اس نمبر کے مطالعہ کے بغیر مکمل ہیں اگر نہیں تو کیا آپ آج ہی اس نمبر کو حاصل کرنے کی کوشش نہیں کریںگے۔

قیمت اعلیٰ ایڈیشن بارہ آنے محصول ایک آنہ
〃 معمولی ایڈیشن آٹھ آنے 〃 〃

نوٹ: اگر آپ کو ایک نمبر منگانا ہے تو اس کی قیمت اور محصول کے ٹکٹ لفافے میں رکھ کر بھیج دیجیے۔ دونوں نمبر منگانے ہیں تو قیمت اور محصول ڈاک کا منی آرڈر کردیجیے۔ **نوٹ:** وی۔پی نہیں بھیجا جائے گا۔

مکتبہ ہمدرد صحت، ہمدرد منزل، دہلی

اطبائے عہدِ مغلیہ

مقرّب خاں شیخ حسن

از جناب حکیم ڈاکٹر سید علی کوثر صاحب چاند پوری

جملہ حقوق اخذ و نقل بحق مصنف محفوظ ہیں

یہ طبیب شیخ مینا کا بیٹا تھا اور باپ کے ساتھ طبابت و جرّاحی کے کمالات دکھایا کرتا تھا یہ بھی باپ کی طرح جرّاحی کے فن میں ثانی نہ رکھتا تھا۔ سنہ ۱۰۰۴ ہجری میں ہرن کا شکار ہو رہا تھا۔ ایک ہرن بادشاہ کی طرف دوڑا اور اس نے اکبر کے ایک نازک مقام پر سینگ مار دیا۔ اس صدمہ سے خراش ہو کر ورم پیدا ہو گیا جس نے اتنی شدت اختیار کر لی کہ سات روز تک بادشاہ بیت الخلا نہ جا سکا۔ اس حادثے سے ملک میں کافی تشویش پیدا ہوئی۔ حکیم مصری اور حکیم علی علاج کر رہے تھے مگر زخم کی دیکھ بھال اور مرہم پٹی شیخ مینا اور مقرب خاں کرتے تھے۔ دونوں باپ بیٹوں نے اس علاج میں بڑی ذہانت اور کمالِ فن کا ثبوت دیا۔

مقرب خاں شیخ حسّو کے نام سے مشہور تھا اور اوائل عمر ہی سے جہاں گیر کے پاس رہا کرتا تھا۔ اس کی تربیت نہایت اچھے طریقے پر ہوئی۔ جہاں گیر کہا کرتا تھا کہ شیخ حسّو جیسا ملازم شاید ہی کسی بادشاہ کو میسر ہوا ہو۔ شہزادگی کے زمانے میں جہاں گیر کے اصرار کے باوجود شیخ حسّو نے سرکارِ شاہی سے کوئی چیز نہیں لی۔ جب جہاں گیر کے منصب میں ترقی ہوئی تو اس نے سب سے پہلے شیخ حسّو کو منصب عطا کیا۔

مسند نشین ہونے کے بعد جہاں گیر نے شیخ حسّو کی خدمات اور اس کی خیر سگالی کے پیش نظر "مقرب خاں" کا خطاب اور پانچ ہزاری منصب مرحمت کیا اور گجرات کا صوبہ جس میں سورت اور کنبایت جیسے مشہور بندر واقع تھے اس کو حکومت کے لیے دے دیا گیا۔

مورخین نے لکھا ہے کہ یہ وہ زمانہ تھا جب جہاں گیر کے مزاج میں بے پروائی زیادہ تھی اور وہ سلطنت کے کاموں میں زیادہ دلچسپی نہ لیتا تھا۔ اس لیے اکثر عہدوں پر ایسے آدمی فائز ہو جاتے تھے جن میں ان عہدوں پر کام کرنے کی اہلیت نہ ہوتی تھی۔ عہدوں کو پُر کرنے وقت اہلیت اور استعداد پر نظر نہ کی جاتی تھی نہ یہ دیکھا جاتا تھا کہ کون شخص کس کام کا اہل ہے۔ چناں چہ مقرب خاں کا معاملہ بھی اسی نوعیت کا تھا وہ طبابت اور جرّاحی میں ضرور باکمال تھا مگر ملک داری کی اہلیت اس میں نہ تھی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ملک اور فوج میں نظم قائم نہ رکھ سکا۔ اس لیے مقرب خاں تبدیل کر دیا گیا۔ اور یہ صوبہ شاہ جہاں کی جاگیر میں شامل کر دیا گیا۔

سنہ ۱۳ جلوس (مطابق سنہ ۱۰۲۷ ہجری) میں مقرب خاں کو صوبۂ بہار کا صوبہ دار مقرر کیا گیا، مگر یہاں بھی وہ تین سال سے زیادہ نہ رہ سکا۔ سنہ ۱۶ جلوس میں بہار کی صاحب صوبگی سلطان پرویز کے حوالہ ہوئی اور مقرب خاں کو صوبۂ آگرہ پر تعینات کیا گیا۔ اس کے بعد اسے بخشی دوم کا عہدہ ملا۔

جہاں گیر مقرب خاں پر بہت اعتماد کرتا تھا۔ تزک جہانگیری سے معلوم ہوتا ہے کہ زمانۂ شاہزادگی ہی میں جہاں گیر نے اُسے مقرب خاں کا خطاب دے دیا تھا۔ جہاں گیر نے تزک میں جگہ جگہ مقرب خاں کا ذکر کیا ہے ایک جگہ لکھتا ہے:۔

شیخ حسن شیخ مینا کا بیٹا ہے اور بچپن سے اب تک میرے پاس ہے۔ زمانۂ شہزادگی میں مقرب خاں کے خطاب سے اس کو سربلند کر دیا گیا تھا۔ خدمت میں نہایت سرگرم اور چست ہے۔ شکار میں دور دور تک پیدل سواری کے ساتھ چلتا ہے۔ تیر اور بندوق خوب چلاتا ہے۔ جرّاحی کے فن میں اپنے زمانہ میں ممتاز ہے۔ اس کے آبا و اجداد بھی اس فن میں ماہر گزرے ہیں۔ اورنگ نشین ہونے کے بعد اس اعتماد کی بنا پر جو مجھے اس پر ہے میں نے اُسے اپنے بھائی دانیال کے لڑکوں اور متعلقین کو لینے کی غرض سے برہان پور

بھیجا اور خان خاناں کو تمام نشیب و فراز سے آگاہ کیا اور نصیحت آمیز پیام بھیجا۔ مقرب خاں نے اس خدمت کو بہت تھوڑے عرصے میں نہایت حسن و خوبی سے ادا کیا اور خان خاناں کے دل میں جو اندیشے تھے ان کو رفع کر کے دانیال کے پس ماندگان کو صحیح و سلامت مع اسباب اور اموال کے بمقام لاہور پیش کیا [1]

مقرب خاں جرّاحی کے علاوہ فصادی بھی خوب کرتا تھا اور اس کام میں اُسے یدِطولیٰ حاصل تھا۔ جہانگیر اپنی فصد ہمیشہ اُسی سے کھلواتا تھا۔ اور کبھی نشتر خطا نہ کرتا تھا۔ مگر سنہ ۱۰۳۱ ہجری میں جس وقت جہاں گیر نے حکیم مومنا شیرازی کے مشورہ سے ۔ اردیبہشت کو جمعہ کے دن ہاتھ کی فصد کرائی تو مقرب خاں نے دو بار غلط نشتر لگایا۔ آخر اس کے بھتیجے قاسم نے فصد کھولی۔ (توزک جہاں گیری صفحہ ۳۵۴)

جہانگیر مقرب خاں کو بہت عزیز رکھتا تھا وہ بچپن سے اس کی خدمت میں رہا تھا اور حد درجہ معتمد تھا۔ پھر بھی جہانگیر کے عدل و انصاف کی یہ کیفیت تھی کہ ایک مرتبہ ایک بیوہ عورت نے مقرب خاں کے خلاف استغاثہ کیا کہ اس نے کنبایت کے مقام پر میری لڑکی کو زبردستی گھر میں ڈال لیا۔ کچھ عرصہ کے بعد جب میں نے اس سے اپنی لڑکی مانگی تو اس نے کہہ دیا کہ وہ اپنی موت سے مرگئی۔ جہاں گیر نے فوراً تحقیقات کا حکم دیا اور کافی تحقیقات کے بعد مقرب خاں کے ایک نوکر کو جو اس ظلم کا بانی تھا، سزا دی گئی اور مقرب خاں کا نصف منصب اس بیوہ کو مدد معاش اور مصارف سفر کے طور پر دیا گیا۔ (توزک جہاں گیری صفحہ ۸۴)

گجرات کی صوبہ داری کے دوران میں مقرب خاں کو حکم دیا گیا تھا کہ بندرگاہ پہنچ کر وہاں کے وزیر سے ملاقات کرے اور وہاں کے نفائس خریدے۔ چناں چہ اس نے گوا پہنچ کر اس حکم کی تعمیل کی اور نہایت فراخ دلی سے وہاں کے تحائف فرنگیوں کی منھ مانگی قیمت پر خریدے۔ سنہ ۱۰۲۱ ہجری میں دربار میں پہنچ کر مقرب خاں نے ان کو بادشاہ کی خدمت میں پیش کیا۔ منجملہ اور چیزوں کے عجیب و غریب جانور بھی تھے۔ جن کو اب تک کسی نے دیکھا بھی نہ تھا کسی کو ان کے نام تک معلوم نہ تھے۔ جہاں گیر کے حکم سے ان کی تصویریں کھینچ کر جہانگیر نامہ میں شامل کی گئیں (توزک جہاں گیری صفحہ ۱۰۶)

اکبر کی علالت کے دوران میں بعض امرا، بالخصوص راجہ مان سنگھ اور خان اعظم یہ سعی کر رہے تھے کہ جہاں گیر کے بیٹے خسرو کو ولی عہد قرار دے کر تخت حکومت پر بٹھا دیں۔ مان سنگھ نے مقرب خاں کو بھی اپنا شریک کار بنانا چاہا۔ مقرب خاں نے اپنی عرضداشت کے ساتھ مان سنگھ کی یہ تجویز جہاں گیر کے پاس بھیج دی اور جہاں گیر کی رفاقت سے منحرف نہ ہوا بلکہ جو امرا جہانگیر سے برگشتہ تھے ان کو راہ راست پر لانے کی پوری کوشش کی۔ جہاں گیر لکھتا ہے کہ مقرب خاں جب بادشاہی سرکار میں تین ہزاری منصب رکھتا تھا تو مجھ سے کوئی چیز نہ لیتا تھا۔ جب والد نے مجھے دس ہزاری منصب عطا کیا تو میں نے اپنے والد کے سامنے سب سے پہلے اپنے جس مقرب کو منصب دار بنایا وہ مقرب خاں تھا۔ میں نے اس کے منصب پر ایک ہزار کا اضافہ کر دیا۔ وہ میرا مخلص اور خیر اندیش تھا [2]

ایک انگریز کپتان ہاکنس جیمس اول شاہ انگلستان کا خط لے کر ہندستان آیا اور سنہ ۱۶۰۸ میں اپنے جہاز "ہیکٹر" کے ذریعہ سے سورت پہنچا۔ اس وقت مقرب خاں گجرات کا صوبہ دار تھا اور سورت اسی کی حکومت میں تھا۔ کپتان ہاکنس سے مقرب خاں کی ملاقات ہوئی۔ مقرب خاں نے سورت پہنچ کر ہاکنس سے بہت سی چیزیں خرید لیں۔ جس جہاز سے ہاکنس آیا تھا اس پر توپیں چڑھی ہوئی تھیں جن سے مغل ڈرتے تھے۔ بعض مصالح کی بنا پر پرتگیزوں نے ہاکنس کی مخالفت کی، اور اس کے بادشاہ کو ازراہِ اہانت مچھیروں کا بادشاہ کہا، نیز مقرب خاں کو رشوت دے کر اپنا ہمدرد بنا لیا۔ پرتگیزوں نے انگریزی کشتیاں پکڑ لیں مگر ہیکٹر پر حملہ کرنے کی انھیں جراءت نہ ہوئی۔ جب یہ جہاز انگلینڈ واپس چلا گیا تو مقرب خاں نے ہاکنس کو سامان کی قیمت دینے سے انکار کر دیا۔ ہاکنس آگرہ آیا تو اس نے جہاں گیر سے مقرب خاں کی رشوت ستانی کی شکایت کی وہ ترکی زبان سے واقف تھا اس لیے جہاں گیر سے بے تکلف ترکی میں گفتگو کرتا تھا۔ ہاکنس غسل خانہ میں بادشاہ کے ساتھ شراب پیا کرتا تھا۔ ہاکنس نے جہاں گیر سے کہا کہ مقرب خاں نے ایک ہندو عورت کو اس حیلے سے حاصل کر لیا کہ اسے بادشاہ کے پاس بھیجے گا مگر اس نے اپنے پاس ہی رکھ لیا۔

[1] تزک جہاں گیری صفحہ ۱۳ [2] تاریخ ہندستان جلد ششم صفحہ ۲۸۲

اس واقعے کا پہلے بھی تذکرہ کیا جاچکا ہے مگر جہاں گیر نے یہ واقعہ لکھتے وقت ہاکنس کا بالکل ذکر نہیں کیا تعجب ہے کہ اس نے اس اہم واقعہ کو کیوں نظرانداز کردیا۔ بہرحال ہاکنس کی شکایت کا یہ اثر ہوا کہ مقرب خاں کو دربار میں طلب کیا گیا اور اس کا اسباب قرق کرلیا گیا، لیکن وہ رشوتیں دے کر پھر اپنے عہدے پر بحال ہوگیا۔ اس نے انگریزوں کو تجارت کے لیے اجازت دینے کی بڑی مخالفت کی اور امرا نے بھی اس کا ساتھ دیا۔ ان لوگوں کا خیال تھا کہ انگریزوں کو تجارت کی اجازت مل گئی تو وہ ہندستان پر قابض ہو جائیں گے۔ چنانچہ جہاں گیر نے انگریزوں کو ہندستان تجارت کرنے کی ممانعت کردی اور اس مقصد کے لیے فرمان جاری کردیا۔ سنہ ۱۶۱۱ء میں ہاکنس مع اپنی ہیم کے بے نیل مرام اپنی دو سالہ محنت رائیگاں کرکے واپس ہوگیا [1]

مقرب خاں کے متعلق یہ واقعات کپتان ہاکنس ہی نے لکھے ہیں ظاہر ہے کہ وہ شروع ہی سے مقرب خاں کے خلاف تھا۔ اس لیے اس نے جو کچھ لکھا ہے وہ غلط بھی ہوسکتا ہے لیکن عورت کو گھر میں ڈال لینے کا معاملہ جہاں گیر کی تحقیقات سے صحیح ثابت ہوچکا تھا۔ ممکن ہے رشوت کی شکایت بھی درست ہو مگر انگریزوں کو تجارت کی اجازت دینے کے سلسلے میں اس نے جو کچھ کیا اس پر اسے داد دینے کے سوا چارہ ہی نہیں۔ اگرچہ اس کی کوشش سے یہ حادثہ صرف تھوڑے ہی دنوں کے لیے ٹل سکا، بالآخر وہی ہو کر رہا جس کا خطرہ محسوس کیا جارہا تھا۔

شاہ جہاں تخت حکومت پر بیٹھا تو ۲۲ رجمادی الثانی سنہ ۱۰۳۷ ہجری کو مقرب خاں حکیم مسیح الزماں کے ساتھ لاہور سے آگرہ آیا اور کورنش کا شرف حاصل کیا۔ بادشاہ نے اسے خلعت خاص عنایت کیا اور چوں کہ مقرب خاں بوڑھا ہوچکا تھا اس لیے اسے ملازمت کی ذمہ داریوں سے سبک دوش کرکے قصبہ کیرانہ اسے دے دیا گیا تاکہ آرام و آسائش کے ساتھ زندگی بسر کرسکے۔ کیرانہ شیخ حسن کا وطن بھی تھا اور پہلے سے اس کی جاگیر میں تھا۔ اب معافی میں دے دیا گیا [2]

بادشاہ نامہ کا مصنف لکھتا ہے کہ اس کی جاگیر کی آمدنی ایک لاکھ روپیہ تھی [3]

شیخ حسن کے متعلق مورخین نے لکھا ہے کہ وہ بہت ہی خوش نصیب آدمی تھا۔ زمانہ نے جیسی اس کے ساتھ موافقت کی شاید کسی کے ساتھ نہ کی ہو، مدت زندگی میں کبھی زمانہ اس کے خلاف نہ ہوا۔

مقرب خاں خدمات ملازمت سے سبک دوش ہوا تو ایک ہزار عورتوں کے ہجوم میں نہایت مسرت اور بے فکری کی زندگی بسر کرنے لگا۔ اس کے تمام کام عورتوں ہی کے سپرد تھے اس وقت کا کوئی دولت مند ایسا نہ تھا جس کی بھوک اور قوت باہ مقرب خاں کے برابر ہو وہ بڑی بے فکری اور آسودگی سے زندگی بسر کرتا تھا۔ مقرب خاں شاہ شرف پانی پتی کے مزار کا متولی بھی تھا اس نے وہیں اپنی قبر بنوائی تھی۔ چناں چہ نوّے سال کی عمر میں مقرب خان نے اپنے وطن ہی میں انتقال کیا۔

۲۷ رذی قعدہ سنہ ۱۰۵۶ ہجری کو شاہ جہاں کو اطلاع ہوئی کہ مقرب خاں ولد شیخ مینا کا انتقال ہوگیا جس کی عمر نوّے برس کے قریب تھی۔ بادشاہ نامہ کا مصنف لکھتا ہے، "او و پدرش در فن جراحی مہارت تام داشتند" [4]

کیرانہ میں مقرب خاں نے نہایت شاندار عمارات بنوائیں اور ایک سو چالیس بیگھے کا رقبہ گھیر کر اس کے چاروں طرف پختہ دیوار بنائی، اس احاطے کے اندر ۲۲۰ گز کا ایک مربع حوض تعمیر کرکے باغ لگایا جس میں ہر قسم کے درخت نصب کیے عجیب بات یہ تھی کہ گرم ممالک کے درخت بھی تھے اور سرد ممالک کے درخت بھی موجود تھے اور تمام سرسبز و شاداب تھے۔ ہندستان کے مختلف شہروں سے اچھے اچھے آموں کی گٹھلیاں منگا کران کو بویا۔ چناں چہ گجرات اور دکن وغیرہ سے بھی آم منگائے۔ صاحب مآثرالامرا نے لکھا ہے کہ اب تک یہ کیفیت ہے کہ دہلی میں کیرانہ کے آموں سے بہتر کسی جگہ کے آم نہیں سمجھے جاتے۔ ایک خاص بات یہ تھی کہ آموں کی فصل ختم ہوجانے کے دو ماہ بعد تک مقرب خاں کے ہاں آموں کا ذخیرہ رہتا تھا اور وہاں سے روزانہ تازہ آم جہاں گیر کے میوہ خانے میں آتے رہتے تھے [5]

جہاں گیر سنہ ۱۰۲۸ ہجری میں کیرانہ گیا تو اس نے مقرب خاں کے اس باغ کی بھی سیر کی جس کی تعریف وہ سن چکا تھا، بیگمات بھی بادشاہ کے ہمراہ گئیں۔ جہاں گیر نے جہاں مقرب خاں کے وطن کیرانہ کی آب و ہوا کی تعریف کی ہے وہاں مقرب خاں کے باغ کی بھی بے حد تعریف کی ہے۔ وہ لکھتا ہے یہ باغ نہایت پُرفضا ہے۔ چاروں طرف پکی دیواریں ہیں۔ باقاعدہ چمن

[1] تاریخ ہندوستان صفحہ ۲۵۳ و ۲۵۴ [2] بادشاہ نامہ جلد اول صفحہ ۱۵۹ [3] بادشاہ نامہ صفحہ ۳۰۵ [4] بادشاہ نامہ جلد دوم صفحہ ۴۱۳
[5] توزک جہانگیری صفحہ ۱۶۳

بندی کی گئی ہے ۔ درمیان میں حوض تعمیر کیا گیا ہے ۔ جس کے وسط میں ایک سائبان ہے ۔ ہر قسم کے درخت خواہ گرم ملکوں کے ہوں خواہ سرد ملکوں کے اس میں نصب کیے گئے ہیں ۔ حتیٰ کہ پستہ کے درخت بھی ہیں ۔ سرو کے درخت نہایت بڑے اور خوش قامت تھے ایسے سرو کہیں دیکھنے میں نہیں آئے ۔ میرے حکم سے سرو کے درختوں کو شمار کیا گیا تو تین ہزار درخت شمار میں آئے ۔ حوض کے چاروں طرف نہایت عمدہ عمارتیں بنائی گئی ہیں ۔ جن کی تعمیر کا کام ہنوز جاری ہے [1]

مقرب خاں نے ایک لڑکا بھی اپنی یادگار چھوڑا تھا جس کا نام رزق اللہ تھا ۔ اس کے علاوہ سعد اللہ کو مقرب خاں نے منہ بولا بیٹا بنا لیا تھا ۔ یہ کیرانہ ہی کا رہنے والا تھا ۔ اس نے شاعری میں کافی شہرت حاصل کی ۔ مسیحائی تخلص کرتا تھا ۔ سیتا اور رام چندر جی کے واقعے کو مسیحائی نے بڑی قدرت کے ساتھ نظم کیا ہے ۔ اس نظم کے یہ تین شعر قابلِ ملاحظہ ہیں :-

چو آب انداخت از فرق آں بتِ مست — زدستش آب ہم میرفت از دست
قدم چوں بعد غسل از آب بر زد — نہال آتشیں از آب سر زد
قوی شد قولِ اہلِ ہند گو یا — کہ ماہ آمد بروں بے شک ز دریا [2]

[1] تزک جہانگیری صفحہ ۲۸۶ [2] ماثر الامرا جلد سوم صفحہ ۳۸۲ +

بقیہ مضمون صفحہ ۳۳

کی چند اینٹیں نکل جانے سے چھوٹے چھوٹے گڑھے پڑ گئے تھے ۔ وہ ان پر پیر جما کر دیوار پر چڑھا ۔ اور دیوار پر درختوں کی جو شاخیں جھکی ہوئی تھیں انھیں لہو لہان ہاتھوں سے پکڑ کر باغ میں اتر گیا ۔

وہ آہستگی سے قدم بڑھاتا ہوا اس مقام پر پہنچا ۔ جہاں پوست کا تیسرا پھول کھلا تھا ۔ اسے دیکھ کر وہ غصہ سے کانپنے لگا ۔ آہستہ سے بولا ، "اب بھی ایک کم بخت باقی رہ گیا ہے ۔ تخت یا تختہ ——— یا تو آج میری آخری فتح ہے یا موت —— لیکن دنیا کو ظلم و معصیت سے نجات دلانے میں اگر میری جان بھی کام آ جائے تو کیا پروا ہے "

اس نے لپک کر پھول کو توڑ لیا اور اسے چٹکیوں سے مسلتا ہوا بھاگا ۔ سارا جسم لہو لہان تھا ۔ خون کافی مقدار میں نکل گیا تھا اور آخری طاقت بھی جواب دے رہی تھی ۔ مگر بنی نوع انسان کی خدمت کے شوق میں ایک خطرناک دشمن کے مقابلے سے کس طرح انحراف کیا جا سکتا ہے ۔

وہ درخت کی شاخیں پکڑ کر دیوار پر آیا ۔ گڑھوں میں قدم رکھ رکھ کر نیچے اترا اور کھڑکی کی سلاخوں کے اسی روزن سے اسی سخت کش مکش کے ساتھ کمرے میں داخل ہوا ۔ مگر اس طرح کہ زخم اور بھی گہرے ہو گئے تھے اور جسم کی آخری طاقت بھی جواب دے چکی تھی ۔ وہ بے ہوش ہو کر گر پڑا ۔

وارڈر کی آنکھ کھل گئی ۔ گھبرا کر اٹھا ۔ مگر وہاں کیا دھرا تھا بے جان جسم ! چہرے سے کسی قسم کی پریشانی نہیں بلکہ مکمل سکون ظاہر ہوتا تھا اور ہونٹوں پر فاتحانہ تبسم تھا ۔

اس کی لاش اسٹریچر پر ڈال دی گئی ۔ وارڈروں نے مردہ کی مٹھی کھول کر پھول نکالنے کی کوشش کی مگر مٹھی اس قدر سخت تھی کہ ناکامی ہوئی اور وہ اپنی فتح کا یہ نشان اپنے ساتھ قبر میں لے گیا ۔

ہمدردِ گرما

از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فگر ایم۔ اے۔

شربت روح افزا پلا ساقیا | میرے دل کی لگی کو بجھا ساقیا
جل گیا گرمیٔ آتش افروز سے | دل کی حالت بُری ہے کئی روز سے
شعلہ افشاں حرارت ہے ماحول کی | روح پرور برودت نہ باقی رہی
درد سر ہے طبیعت پریشان ہے | چاروں اخلاط میں ایک ہیجان ہے
اب وہ سرما نہیں اور سانی نہیں | اب وہ جولانیاں دل میں باقی نہیں
گرم آہوں کا اُٹھتا ہے دل سے دھواں | میرا سینہ ہے یا کوہِ آتش فشاں
جتنے ذرّے تھے وہ اب ہیں خورشید وش | ہے زباں پر مری "العطش العطش"
پانی پیتا ہوں گو برف سے سرد تر | پھر بھی ہے پیاس کا روگ آٹھوں پہر
دن کو بے چینیوں سے سروکار ہے | رات کو نیند آنا بھی دشوار ہے
خانۂ خس بنانا بھی ممکن نہیں | اور پہاڑوں پہ جانا بھی ممکن نہیں
یوں ہیں باہر نکلنے سے لگتا ہے ڈر | فرطِ گرما سے ہوتا ہے دورانِ سر
جب کہ ہر ذرّہ ہے گرم اور تابناک | یعنی چلتی ہے لُو اور اُڑتی ہے خاک
مجھ کو بھی میرے محبوب کو بھی پلا | دل ہو ٹھنڈا تو الفت کا آئے مزا
وہ نہ دے مے جو افشردۂ تاک ہو | دے وہ مشروب عصیاں سے جو پاک ہو
وہ نہ دے ہو جو وجہِ فساد و فتور | دے وہ شے جس سے بےچینیٔ دل ہو دور
دے وہ شے ہو شریعت میں جس کا جواز | جس کو پیتے ہیں گرما میں سب پاکباز
جس کے اجزا مفرّح ہیں اور دل کشا | جس میں ہیں سب حیاتینِ صحت فزا
جس میں پھولوں پھلوں کے ہیں رس اور نبات | جس کا ہر قطرہ ہے رشکِ آبِ حیات
جس سے بہتر مئے ارغوانی نہیں | جس کے رنگ اور خوشبو کا ثانی نہیں
خود معالج ہے یہ اور مسیحا ہے یہ | سچ تو یہ ہے کہ "ہمدرد گرما" ہے یہ
پھر وہ خوش رنگ جاں بخش شربت پلا | ہے مکرر مری اب یہی التجا

میرے دل کی لگی کو بجھا ساقیا
"شربتِ روح افزا" پلا ساقیا



ایک ڈاکٹر کے اہم انکشافات

جو ڈاکٹر ہیزل کیننگ کے روبرو بیان کیے گئے اور جسے ان ہی نے قلم بند کیا

کچھ روز ہوئے یہ مضمون جس کا ترجمہ ہم پیش کر رہے ہیں امریکا کے ایک طبی رسالہ میں شائع ہوا ہو۔ اس میں ایک مشہور ڈاکٹر نے ایسے ڈاکٹروں اور سرجنوں کے قابل اعتراض، قبیح اور ناپسندیدہ طرز عمل پر روشنی ڈالی ہے جو طب اور سرجری جیسے شریفانہ، مفید عام اور رفیع الشان پیشوں کو اپنی خود غرضی اور بے حمیتی کے باعث بدنام کرتے ہیں اور مریضوں کی زندگیوں سے کھیلتے ہیں۔ اس مضمون کے مطالعہ سے پہلے یہ ضرور ہے کہ آپ اس حلفیہ بیان کو بھی پڑھ لیں جو ہیزل کیننگ نے اس ڈاکٹر کے انکشافات کے سلسلے میں "نوٹری پبلک (رجسٹرار یا مجسٹریٹ) کے سامنے دیا ہے اور جو اس مضمون کے ساتھ ساتھ شائع ہوا ہے۔ وہ بیان یہ ہے:۔

میں ہیزل کیننگ باقاعدہ حلف لے کر یہ بیان دیتا ہوں کہ میں اس مضمون کا یعنی ایک ڈاکٹر کے انکشافات کا مصنف ہوں۔ میں حلفیہ طور پر کہتا ہوں کہ وہ شخص جس کے الفاظ میں نے اس مضمون میں قلم بند کیے ہیں نیو جرسی اور نیو یارک میں ایک مشہور پیشہ ور طبیب رہا ہے۔ میرے بہترین علم اور یقین کے کے مطابق اس مضمون کی ہر بات سچی ہے، مکمل طور پر سچی ہے، اور سچی کے علاوہ کچھ بھی نہیں ہے۔"

(دستخط) ہیزل کیننگ

میرے سامنے یہ حلفیہ بیان دیا گیا۔
بیلے لیسنڈزمین۔ نوٹری پبلک
نیو یارک کاؤنٹی

"لیکن تم بارہ بجے سے پہلے کیوں نہیں آ سکتے؟"

"اس لیے کہ مجھے اس نوجوان کو دیکھنا ہے جس کے کوّے (لوزۃ الحلق) میں نے پچھلے ہفتے کاٹ کر نکال دیے تھے اس کے تازہ زخم سے بہت خون آ رہا ہے۔ لیکن مجھے یہی توقع بھی تھی۔"

"ایسی توقع کیوں تھی؟"

"میں نے مریض کو اسی طرح چھوڑ دیا تھا، تاکہ وہ مجھے پھر بلائے اور میں اس سے فیس لوں۔ یہ صرف کاروباری طریقہ ہے۔"

"ہاں" کسی قدر تذبذب کے ساتھ۔ "ہاں ممکن ہے۔ لیکن پیارے ڈاکٹر یہ تو بتاؤ کہ ان دنوں تمہارا کاروبار کیسا ہے؟"
"مجھے کوئی شکایت نہیں پیاری۔ میں اس ہفتے میں سات سو پچاس ڈالر کما چکا ہوں۔ اور ابھی جمعرات ہی تو ہے۔ دو دن اور باقی ہیں۔"

یہ لفظ بہ لفظ وہ باتیں جو ٹیلیفون پر نیو ارک (نیو جرسی) کے ایک ڈاکٹر اور اس کی ایک معلقہ مہ جبیں کے درمیان

کچھ دنوں کے بعد یہ بات چیت ایک حیرت انگیز واقعے کے باعث منظرِ عام پر آگئی اور سب لوگ اس سے واقف ہوگئے۔ عورت کے شوہر نے اپنی بیوی سے علیحدگی کے لیے عدالتی کارروائی کی، اور طلاق کے اس مقدمے میں محبوبہ اور ڈاکٹر دونوں مدعا علیہ کی حیثیت سے پیش ہوئے۔ ٹیلی فون پر اس ڈاکٹر اور اس لیڈی کی جو گفتگو ہوئی تھی وہ عدالت کے ریکارڈ میں اس طرح آگئی کہ لیڈی کی ملازمہ نے اسے سن لیا تھا۔

جن لوگوں نے اس مقدمہ کے حالات پڑھے ہیں اور ان پر غور بھی کیا ہے وہ کسی قدر اس امر سے واقف ہیں کہ اس طرح کے ڈاکٹر اپنے مریضوں سے پسِ پشت کیسی کیسی چالاکیاں کرتے ہیں۔ شہادتوں کے دوران میں یہ بات بار بار ظاہر ہوئی کہ کس طرح اس "طبی جنٹلمین" نے جو اس مقدمے میں مدعا علیہ تھا اپنی محبوبہ کو اپنے ان تجارتی رازوں سے آگاہ کیا تھا جو اس کی دولتمندی کا باعث ہوئے تھے اور وہ طریقے ظاہر کیے تھے جو چار چار پانچ پانچ بار آنے اور غیر ضروری طبی معائنوں کا سبب بنتے تھے۔

میرا خیال ہے کہ اسی "ماہرِ امراضِ حلق و بینی" کے ان اعترافات سے جو اس ڈاکٹر کی بدطینتی کو ظاہر کرتے تھے، میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ مجھے ایک ڈاکٹر کا اقرارِ گناہ تصنیف کرنا چاہیے۔ اس کے لیے مجھے اپنی ذات سے بہتر کون شخص مل سکتا تھا میں چند برس سے یہ ارادہ کر رہا تھا کہ خود اپنے "طبی اعترافات" کو شائع کروں۔ لیکن میں اس کام میں تذبذب محسوس کرتا تھا۔ ایک ڈاکٹر کے لیے اس طرح کے پس و پیش کو دور کرنا اور جو کچھ میں اس مضمون میں بیان کر رہا ہوں اس کا اقرار و اقبال کرنا ایک پختہ ارادے اور انتہائی ہمت کا کام ہے۔ صرف ڈاکٹر ہی کے لیے نہیں بلکہ قانون داں، انجینیر یا تاجر جیسے پیشہ وروں کے لیے بھی یہ مشکل ہے کہ وہ ضمیر کی آواز پر اٹھ کھڑے ہوں اور دنیا سے کہہ دیں کہ "میں نے پبلک کی یعنی ان لوگوں کی جو مجھ سے خدمت لیتے ہیں، سادہ لوحی کو اپنی آمدنی کا ذریعہ بنایا ہے، اور ان کی ناواقفیتوں حماقتوں اور اوہام کی حوصلہ افزائی کی ہے۔"

لیکن حقیقت یہی ہے کہ پریکٹس کرنے والے معالجین میں پچھتر فی صدی ایسے ہی ہیں کہ اگر ان کو اپنے اعمال کا اعتراف کرنا پڑے تو ان کو یہی کہنا پڑے گا جو اوپر کہا گیا ہے۔ ان میں بعض ایسے بھی ہیں جو عدم ذہانت کے باعث اس حقیقت کو محسوس ہی نہیں کرتے اور بعض ایسے جو اتنی دیانت داری سے کام نہیں لے سکتے۔ بعضوں کو ایسا کرنے کی ضرورت ہی نہیں ہے اور بعض ذہین و دیانتدار معالجوں نے عمر بھر اس طرح کے مکر و فریب سے اپنا دامن بچایا ہے اور ریاکاری سے ہمیشہ دور رہنے کی جد و جہد کی ہے۔ یہی وہ لوگ ہیں جن پر طبی پیشہ ناز کر سکتا ہے اور جو خلقِ خدا کی بھلائی کے لیے کام کر رہے ہیں۔

میں نے اپنے لیے اس ریاکاری سے بچنے کا ایک دوسرا راستہ نکالا ہے اور اپنے کاموں کے متعلق ایک خاص فیصلہ کیا ہے۔ ایک پرائیویٹ ڈاکٹر کی حیثیت سے پندرہ سال تک مطب کرنے کے بعد میں نے یہ محسوس کیا کہ میں نے اپنے مریضوں کو جتنے طبی مشورے دیے ہیں وہ ان کی تن درستی کے لیے نہیں بلکہ اپنی دولت بڑھانے کے لیے تھے۔ مجھے یہ معلوم ہوگیا تھا کہ اگرچہ میں اپنے پیشہ کے اخلاقی فلسفے کو بڑے بلند الفاظ میں بیان کرتا ہوں لیکن میں بیماریوں اور دواؤں کی اسی طرح تجارت کرتا ہوں جیسے ایک تاجر انڈے اور مکھن فروخت کرتا ہے لیکن میرے پاس ضمیر کا چراغ موجود تھا۔ میں نے اس کی روشنی میں اپنی حالت کا جائزہ لیا، اور ایک روز میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ چوں کہ میں سائنس کو بلند ترین مقاصد تک پہنچانے کے لیے نہیں بلکہ اپنی ضروریاتِ زندگی اور آمدنی کے لیے یہ پیشہ کرتا ہوں اس لیے صاف طور پر اس سلسلے میں دیانت داری برتنی چاہیے۔ میں اس فیصلہ میں کامیاب ہوا۔ میں امریکا چھوڑ کر غیر ممالک کو چلا گیا اور وہاں میں نے پرانی دنیا کا "طبِ حسن" اور "بیوٹی سرجری" یعنی چہرے کو خوب صورت بنانے کا آرٹ اور عمل جراحی کا علم حاصل کیا۔ گزشتہ جنگِ عظیم میں میں نے فوج کے زخمیوں کے بگڑے ہوئے چہروں کو درست کرنے کا کام کیا۔ اس سے میری مشق اور بھی بڑھ گئی۔ اب میں نیویارک میں "انسانی چہرے کے سرجن" کی حیثیت سے پریکٹس کرتا ہوں اور اس فن کا مشہور ماہر سمجھا جاتا ہوں۔ چھوٹی چھوٹی آنکھوں والی ایکٹرسیں دہری ٹھوڑیوں والی دولت مند عورتیں اور بہ تاخیر شادی کی امیدوار سن رسیدہ "کنواریاں" اور بیوائیں میرے پاس آتی ہیں اور میں ان کے چہرے کی بدنمائی دور کر کے انھیں خوب صورت یا دل کش بنا دیتا ہوں۔ اب میرے اور ان کے درمیان صرف ڈالروں کا سوال ہے۔ میں اُجرت طے کر لیتا ہوں، پیشگی رقم لیتا ہوں اور ریاکاری سے کوئی سروکار نہیں رکھتا۔ یہ میری کھلی ہوئی تجارت ہے اور اب میرا ضمیر مطمئن ہے۔ میں کام کرتا ہوں اور معاوضہ لیتا ہوں اور جس طرح میں فیملی ڈاکٹر کی حیثیت سے مریضوں کو فریب

دیا کرتا تھا، اب کسی کو فریب نہیں دیتا۔ پہلے میں اپنے مریضوں کو تیز اور زود اثر گولیاں دیا کرتا تھا، صرف اس لیے کہ ان مریضوں کا مطالبہ یہی تھا کہ ان کو گولیاں دی جائیں۔ حالاں کہ میں جانتا تھا کہ ان کی صحت کو یہ گولیاں تباہ کر دیں گی۔ میں ایسی دوا بھی دیتا تھا جو قطعاً غیر ضروری تھیں۔ میرا مطمح نظر صرف یہ تھا کہ میرے مریض خوش ہوں اور مجھے زیادہ روپیہ دیں۔ اب یہ ناممکن ہے طبیب حسن کے پیشہ میں میرا ہر مریض میرے کام کو جانچ سکتا ہے۔ اس کے لیے صرف آئینہ میں اپنا چہرہ دیکھنے کی ضرورت ہے۔ وہ فوراً معلوم کرلے گا کہ اس کی ادا کردہ اجرت کا معاوضہ اسے مل گیا یا نہیں اور اس کے چہرے کا عیب، اس کی ناک کا ٹیڑھا پن، اس کی پیشانی کی شکنیں، اس کے عارض کا کوئی داغ یا پیدائشی نقص دور ہوا یا نہیں۔

اب میں یہ بتلانا چاہتا ہوں کہ پندرہ سال تک، ڈاکٹر، سرجن اور طبّی مشیر کی حیثیت سے میں نے کیا کیا دیکھا اور کیا کیا کیا۔ میرا خیال ہے کہ میں ڈاکٹروں کی بے اخلاصی اور سخن سازی کو اسی وقت سمجھنے لگا تھا جب میں ایک اسٹوڈنٹ کی حیثیت سے میڈیکل سکول میں تعلیم حاصل کرتا تھا۔ ایک روز ہم طلبا نے ایک مریض کے "مفروضہ" التہاب زائدہ (اپنڈی سائٹس) کا اپریشن دیکھا تھا۔ جب مریض پر عمل جراحی کیا گیا اور اس کا پیٹ چیرا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کا معائی زائدہ بالکل اچھا اور تن درست تھا اور ڈاکٹروں کی غلط تشخیص اور اپریشن کی عجلت کے باعث اس مریض کو چیر پھاڑ کر رکھ دیا گیا تھا۔ اس کو ٹائی فائڈ بخار کے سوا کوئی بیماری نہ تھی۔ آخر وہ مریض عمل جراحی کے دوران ہی میں مرگیا۔

"کیوں؟" میرے منھ سے یہ بات نکلی۔ "یہ تو ایک ظالمانہ اور غیر ضروری اپریشن تھا۔"

اس وقت ہم دو طالب علم اپریشن روم کے ایک گوشے میں اپنے ہاتھ دھو رہے تھے۔ ہمارا خیال تھا کہ ہم تنہا ہیں اور کوئی دوسرا ہمارے قریب نہیں ہے۔ مگر جیسے ہم نے ہاتھ دھو کر پیچھے دیکھا ہمارے پروفیسر سی پلس پامر ہمارے پاس موجود تھے۔ اُنھوں نے میرے الفاظ سن لیے تھے۔ میرے شانے پر ہاتھ رکھ کر بولے: "میرے نوجوان دوست کوئی اپریشن بے کار یا غیر ضروری نہیں ہوتا جب تک کہ اس سے انسانی علم میں ذرہ برابر بھی اضافہ نہ ہو۔ سرجن کا یہ کام دیکھنے سے پہلے کی بہ نسبت اس وقت تمھیں کچھ زیادہ علم حاصل ہوگیا ہے۔ یاد رکھو کہ زندگی بہترین حالت میں بھی بہت مختصر ہے اور انفرادی اعتبار سے کوئی اہمیت نہیں رکھتی لیکن سائنس ایک بڑی چیز ہے ایک انسان یا درجنوں انسان علم کی سست رفتاری کے مقابلے میں کوئی اہمیت نہیں رکھتے۔ لیکن یہ بات تمھاری سمجھ میں اس وقت آئے گی جب میری طرح تم بھی طویل مدت تک ڈاکٹر رہ چکے ہوگے۔"

میں شرمندہ ہوگیا۔ لیکن چوں کہ اب میرا کلمۂ کفر سن ہی لیا گیا تھا اس لیے میں نے اس مسئلہ کو بحث کے لیے آگے بڑھانا چاہا۔

"میرے خیال میں وہ اپریشن........" میں نے اپنی بات کی ابتدا کی لیکن پروفیسر پامر کا خاموش کن ہاتھ میرے شانے پر آگیا۔

اُنھوں نے میری بات کاٹ کر کہا "ہمارے پیشہ میں ہر حقیقت کی جانچ کے لیے بہت سے غلط اپریشن کیے جانے ضروری ہیں، بہت سی زندگیوں کا ضائع ہونا لازمی ہے۔ عاقل ڈاکٹر انفرادی زندگی کا حد سے زیادہ خیال نہیں کرتا اور غیر ضروری نکتہ چینیوں سے بھی پرہیز کرتا ہے۔"

پروفیسر نے چلتے وقت کنکھیوں سے اشارہ کیا۔ میں خاموش ہو رہا۔ مگر اس کے بعد سے اب تک مجھے اپنے زمانۂ طالب علمی کا وہ واقعہ جب یاد آتا ہے مجھے اس شخص پر افسوس ہوتا ہے جس کا اپریشن ایک ایسے مرض کے لیے کیا گیا تھا جو اس میں موجود ہی نہ تھا اور جس کی موت زبردستی لائی گئی تھی۔

اس واقعہ نے اپنے پیشہ کے متعلق میری آنکھیں اسی وقت کھول دی تھیں۔ لیکن بعد میں ایسی ایسی غلطیاں اور ایسے ایسے قابل اعتراض عمل میرے سامنے آئے کہ مجھے رفتہ رفتہ اس امر کا یقین ہوگیا کہ پبلک کو اپنے تحفظ کے لیے یہ غلطیاں جاننی چاہئیں۔

اب میں اپنے اس ہم سبق طالب علم کا ذکر کرتا ہوں جس کا نام تھومپسن تھا۔ میں نے اس سے زیادہ خام خیال، غلط رو، بے پروا، اور صحیح علم سے بے بہرہ ڈاکٹر نہیں دیکھا ہے۔ تیس برس کی عمر سے کچھ پہلے ہی وہ ڈاکٹری کا امتحان پا

کر چکا تھا اور اسے اپنے "صوبہ" (ولایات متحدہ امریکا) کی ایک ریاست میں پریکٹس کرنے کا لائسنس مل گیا تھا۔ ہم سے مل کر رخصت ہوتے وقت تھومپسن نے ایک ایسا اعلان کیا جس نے ہم طلبا کو حیرت زدہ کر دیا۔ اس نے کہا "میرا خیال ہے کہ میں سرجری کا کام کروں گا۔ میں سرجن بنوں گا۔"

سب طلبا اس فن میں اس کی جہالت و ناقابلیت سے واقف تھے اس لیے سب حیرت سے اس کا منہ دیکھنے لگے اس پر تھومپسن نے کہا "ہاں طب سے سرجری (جراحی) بہتر چیز ہے۔ بہتر آرٹ ہے اور بہتر آمدنی کا ذریعہ بھی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ سرجری کی پریکٹس شروع کرنے کے لیے کچھ سرمایہ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ مگر میرے پاس چند ہزار ڈالر جمع ہیں۔ میں اپنے لیے ایک اچھا قصبہ منتخب کروں گا۔ سرجری کے آلات خریدوں گا اور ایک چھوٹا سا پرائیویٹ اسپتال بھی قائم کروں گا۔"

ہمیں ان مریضوں کی حالت پر جو تھومپسن جیسے جاہل سرجن کے چاقوؤں اور نشتروں کا شکار ہوں گے بہت رحم آیا۔ مگر ہم کیا کر سکتے تھے۔ چھ سال تک مجھے اس بات پر حیرت رہی کہ تھومپسن نے کتنے لوگوں کو اپنے اپریشن سے ہلاک کیا ہوگا۔ چھ سال کے بعد اس سے پھر میری ملاقات ہوئی۔ وہ ڈینگیں مارنے اور شیخی بگھارنے لگا۔ اس نے کہا "میں نے چھ سال میں حیرت انگیز کام کیے ہیں۔ میں نے اپنا اسپتال بنایا اور اس کو آلات جراحی سے مزین کیا۔ اور ایک سو میل کے اندر جتنے دولت مند کاشتکار تھے سب کو اپنے عمل جراحی کا شکار بنایا۔ کسی کو ورم زائدہ میں مبتلا کر کے زبردستی اس کا اپریشن کیا۔ کسی کی ٹانگوں کو کاٹا۔ کسی کو دوسرے اپریشن میں مبتلا کیا۔ الغرض جن جن لوگوں کے پاس کچھ بھی روپیہ تھا ان کا کوئی نہ کوئی اپریشن میرے ہاتھوں سے ضرور ہوا۔ اب میرا کاروبار کچھ ٹھنڈا پڑ گیا ہے۔ کیونکہ ایک سو میل کے اندر آمدنی کا کوئی ذریعہ باقی نہیں ہے۔ اب میں اس قصبے کو چھوڑ کر کہیں دوسری جگہ اڈا جمانا چاہتا ہوں۔ افسوس ہے کہ تم نے میرا اسپتال نہیں دیکھا۔ اب میں اس عمارت کو فروخت کر رہا ہوں۔ بہت اچھا اور قابل دید اسپتال تھا۔ اب دوسرا بناؤں گا۔"

میں اس شخص کی خودستائی پر، اس کی حماقت انگیز باتوں پر، اس کے بے رحمانہ رویّے پر حیرت زدہ تھا۔ مجھے اس قصبہ کے مریضوں سے بڑی ہمدردی تھی جو اس کی جہالت اور اس کی حرص و ہوس کا شکار ہو گئے تھے۔ میں جانتا تھا کہ طالب علمی کے زمانے میں تھومپسن کس قدر غبی اور بے علم لڑکا تھا۔ میں نے اس کی فضول باتوں کا کوئی جواب نہ دیا۔ اور حقیقت چھ سال کے طبی تجربہ کے بعد مجھے اس مثالی، بھونڈے، اناڑی سرجن اور دولت کے لالچی ڈاکٹر کی باتوں سے معلوم ہو گیا کہ ایسے ہی لوگ ہمارے شریفانہ پیشے کے لیے باعث ننگ و عار ہیں۔

لیکن میں نے اپنے دل کو یہ کہہ کر تسکین دی کہ اس طرح کے ڈاکٹر ایسے ہی پروفیسروں کی پیداوار ہیں جو طلبا کو یہ بتلاتے ہیں کہ سرجری میں غیر ضروری اور افسوسناک اموات کی پروا نہیں کرنی چاہیے۔ میں اس شتر مرغ کی طرح جو آندھی کے ہولناک نظارے سے بچنے کے لیے اپنے سر کو ریت کے تودے میں چھپا لیتا ہے، خود کو یہ یقین دلاتا رہا ہوں کہ ایسے "اگزیجریٹ قصے" ہیں۔ ان لوگوں میں جو اپنے بلند مقاصد کے لیے سرگرم عمل رہتے ہیں۔ استثنائی حیثیت رکھتے ہیں۔

لیکن آج جب میں اکیس برس تک طبی پیشہ کر چکا ہوں، اس خواب سے بھی بیدار ہو گیا ہوں۔ میں ان عالی فطرت ڈاکٹروں کا بلند رتبہ تو نہیں رکھتا۔ جو میری طرح اپنی آنکھیں کھول چکے ہیں، لیکن اب میری نگاہیں دھوکا کھانے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ میرا خیال ہرگز یہ نہیں ہے کہ ڈاکٹروں کے وجود کو دنیا میں باقی نہیں رکھنا چاہیے۔ میں یہ بھی نہیں کہتا کہ طبی سائنس کو صفحۂ ہستی سے مٹا دیا جائے اور فطرت کو چھوڑ دیا جائے کہ وہ انسانوں کا علاج کرے یا انھیں موت کے گھاٹ اتارے لیکن دس سال سے میرا عقیدہ یہ ہے کہ ڈاکٹری کے پیشے کی موجودہ تنظیم، موجودہ طریقے، موجودہ پریکٹس اور عوام میں اس کے متعلق جو خیالات ہیں وہ ایک فریب نظر سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتے۔ اس کی بنیاد لوگوں کی سادہ لوحی اور اوہام پر ہے، اور زیادہ تر ڈاکٹر مریضوں کی صحت کا خیال کم اور اپنی جیبوں کا خیال زیادہ رکھتے ہیں۔

یہ میرا صرف عقیدہ اور خیال ہی نہیں بلکہ میں جانتا ہوں کہ یہ سچ ہے۔ میرے پاس اس کے ثبوت موجود ہیں۔ اور خود اپنے تجربوں اور مشاہدوں میں بہت سے افسوس ناک واقعات کے باعث میں نے یہ بات سچی پائی۔ جیسے میں ابھی کہہ چکا ہوں کہ میرا پیشہ عوام کی جہالت، اوہام اور بے جا اثرات پر مبنی ہے۔ مریض کے یہی "تین اوصاف" ہیں جو میڈیکل

آرٹ کو ایک مکمل سائنس بننے سے روکتے ہیں، اور صحت بخشی کا یہ شریفانہ پیشہ خراب ہوتا ہے۔ اس لیے عوام بھی اس سلسلہ میں الزامات سے بری نہیں سمجھے جا سکتے۔ میں جو کچھ کہہ رہا ہوں اس کا مطلب بعض مثالوں ہی سے سمجھا جا سکتا ہے۔ میں ایسے فیملی ڈاکٹر (گھریلو طبیب) کے صرف ایک روز کے مثالی کارنامے خود اپنی ہی کرتوت کی شکل میں پیش کرتا ہوں۔

جب میں قصبہ نیوجرسی میں پریکٹس کرتا تھا تو میرے زیادہ تر مریض ایسے ہی لوگ تھے جو دولت مند و خوش حال تھے بہت زیادہ غذا کھانے والے تھے، بہت کاہل تھے، فرصت کا بہت سا وقت رکھتے تھے، اور آرام کرسیوں اور گدے دار صوفوں پر پڑے رہتے تھے۔ میرے ایک مریض جنرل "ایچ ـــ" تھے جو میرے لیے سب سے زیادہ نفع بخش تھے اور چونکہ وہ فوج میں افسر رہ چکے تھے اس لیے ان کی طبیعت اب بھی حکمرانی کی طرف مائل تھی۔ وہ چاہتے تھے کہ ان کی ہر بات سنی جائے مانی جائے اور مستند سمجھی جائے۔ وہ اس ادھیڑ عمر اور کہن سالی میں مجھ جیسے "اونچے درجے" کے ڈاکٹر کے متلاشی تھے۔

ایک صبح کا تصور کر لیجیے۔ یہ جنرل "ایچ ـــ" مجھے یاد فرماتے ہیں۔ میں ان کو دیکھنے جاتا ہوں اور دیکھتے ہی فوراً پتا چل جاتا ہوں کہ جنرل صاحب گزشتہ رات کی بے اعتدالیوں کے شکار رہے۔ وہ اپنی لال لال آنکھوں سے جن میں پانی بھرا ہوتا ہے میری طرف دیکھتے ہیں، وہ چند کمبلوں کے اندر ایک بڑی گٹھری کی صورت میں نرم اور لمبی آرام کرسی پر دراز ہیں۔ میری آنکھیں فوراً ہی صورتِ حال کو تاڑ جاتی ہیں۔ میں سمجھ جاتا ہوں کہ جنرل صاحب نے کسی جگہ نا و نوش میں صبح کر دی ہے۔ سردی سے کپکپاتے ہوئے وہ مجھ سے ایک مربیانہ انداز میں فرماتے ہیں:

"ڈاکٹر! یہ میرے جگر کی پرانی خرابی ہے۔ تم جانتے ہو کہ فلپائن کی جنگ میں مجھے یہ مرض ہوا تھا، اور قبل اس کے کہ اہل امریکا شہر منیلا کو صاف کریں میں ملیریا بخار میں مبتلا ہو گیا تھا۔ آہ۔ ڈاکٹر! اس وقت میرا سر کیسا چکرا رہا ہے۔ کانوں میں باجے بج رہے ہیں! صرف مجھ جیسا جیوٹ آدمی ہی اس تکلیف کو برداشت کر سکتا ہے جو اس زمانے کے نصف درجن نوجوانوں کو ختم کر دینے کے لیے کافی ہے۔ یہی پرانی ہڈیاں ہیں جو تمھارے مریض کو زندہ رکھے ہوئی ہیں!"

میں اس جنرل کو دیکھتا ہوں، دل ہی دل میں یہ محسوس کرتا ہوں کہ پچھلی رات اس نے قانونِ صحت کو کس بیرحمی سے توڑا ہے جو اس کی پریشانی اور صفراوی حالت، اور درد سر اور سرخ آنکھوں کا باعث بنی ہوئی ہے۔ میں جانتا تھا کہ یہ پنشن یافتہ جنرل اس کثرت سے شراب پیتا ہے کہ چار صحت مند اور تنومند آدمی بھی اس مقدار کو برداشت نہیں کر سکتے۔ مزید برآں جب وہ فوج میں تھا تو وہ کام کرتا تھا اس کے جسم کی ورزش ہوتی تھی، وہ گھوڑے پر سواری کرتا تھا، چلتا پھرتا تھا اور تنومند گنواروں کی طرح زندگی بسر کر رہا تھا۔ لیکن جب سے اس نے عمر کی حدود کو عبور کیا ہے اور پنشن یافتہ ہو کر نیوجرسی میں ایک آرام دہ مکان اور اچھی جائداد خریدی ہے، وہ اپنی اکثر راتیں نیویارک کے عیش خانوں میں بسر کرتا ہے۔ وہ راتوں کو نہایت ثقیل غذاؤں سے اپنا پیٹ بھرتا ہے اور ستاون برس کی عمر میں ستائیس برس کے نوجوانوں کی سی لاابالی زندگی بسر کرنا چاہتا ہے۔ اس کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ سادہ زندگی کی طرف رجوع کرے اور بداعتدالیوں سے پرہیز کرے۔

یہی وہ بات ہے جو جنرل "ایچ ـــ" سے صرف پانچ منٹ گفتگو کرنے کے بعد مجھے معلوم ہوئی۔ اس لیے اگر میں ایک مخلص اور دیانت دار ڈاکٹر ہوتا تو اس جنرل کے لیے اپنے اسی خیال کے مطابق طریقۂ علاج تجویز کرتا۔ اس نقطۂ نگاہ سے مجھے یا تیں اس سے کہنی چاہیے تھیں: "اے پرانے خرانٹ! تمھارے بھاری سر اور لال آنکھوں کی پوری ذمہ داری تم ہی پر ہے۔ تم کہتے ہو کہ تمھارا جگر خراب ہے؟ میں تو کہتا ہوں کہ تمھارا جگر، گردے، قلب، پھیپھڑے اور اعصاب ان میں سے کوئی چیز اس مصیبت کو جس میں تم نے انھیں ڈال رکھا ہے آئندہ بارہ مہینے تک بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ اے بوڑھے بدمعاش میں جانتا ہوں کہ اس وقت تم درحقیقت یہ چاہتے ہو کہ میں پورٹ اور وسکی تمھارے لیے تجویز کروں۔ تاکہ تمھاری اس طاقت کو جسے تم گزشتہ شب نیویارک میں تباہ و برباد کر کے آئے ہو پھر تحریک ہو۔ تم چاہتے ہو کہ میں تم سے یہ کہوں کہ صبح کو بھی بستر پر پڑے رہو، اور دن بھر اسی طرح پڑے رہو، تمھارا خیال ہے کہ اس طرح کرنے کے بعد جب تم سہ پہر کو اٹھو گے تو پھر رات کی شرارتوں اور بداعتدالیوں کے لیے طاقت حاصل ہو جائے گی۔ تم چاہتے ہو کہ میں تم سے یہ کہوں کہ دن بھر اسی طرح کمبلوں

میں لپٹے رہو اور خوب گرم رہو۔ ضرورت سے زیادہ گرم نہ ہو۔ لیکن میں ان میں سے کوئی مشورہ تمہیں نہیں دے سکتا۔ میرے طبی احکام تمہارے لیے یہ ہیں کہ صبح چھ بجے اٹھ جاؤ اور اپنے باغ کی گھاس کاٹو۔ آج سے پورے ایک ہفتہ تک موٹی روٹی کے صرف تین ٹکڑے روزانہ کھاؤ اور ایک سیر دودھ پیو۔ اگر تمہارا جی چاہے تو اس میں تھوڑا سا سنترے کا رس ملا سکتے ہو۔ نیم گرم پانی سے غسل کیا کرو۔ ٹھنڈا پانی تمہارے ڈانوا ڈول قلب کے لیے نقصان دہ ثابت ہوگا۔ اور اس کے بعد اگر تم اپنی نفرت انگیز عادتوں کے باعث بیمار پڑو تو مجھے نہ بلاؤ۔ خود کو عقل سلیم کی چند "خوراکوں" سے اچھا کرو۔ اس آرام کرسی کو فوراً اٹھ جاؤ۔ اپنے کمبلوں کو پھینک دو۔ پرانا لباس پہنو اور ایک ہلکی سی ورزش کے لیے اپنے احاطہ کی گھاس کاٹو۔

یہی وہ باتیں ہیں جو مجھے اس جنرل سے کہنی چاہیے تھیں۔ لیکن ان کی بجائے میں نے جو کچھ کیا اور کہا وہ یہ تھا۔ پہلے میں نے ڈاکٹری پیشے کا پُراسرار انداز اختیار کیا۔ میں نے جنرل کی نبض پر ہاتھ رکھا اور انتہائی قابلیت کے طور پر اپنی گردن ہلائی۔ میں نے "اسٹیتھوسکوپ" (سماعۃ الصدر) سے اس کے سینہ کا معائنہ کیا اور دو ایک مرتبہ اس کے پیٹ کو انگلیوں سے تھپتھپایا۔ اس کے بعد میں نے اس کی زبان دیکھی اور پھر اپنی گردن ہلائی، جیسے کہ مجھے معلوم ہی نہ تھا کہ اس کی زبان کتنی خراب اور کانٹے دار ہو گئی ہوگی۔ اس کے بعد میں نے طبی مشورہ دینا شروع کیا۔

"جنرل صاحب!" میں نے کہا "آپ کو اس وقت کسی اچھی محرک چیز کی ضرورت ہے جو آپ کی گری ہوئی طبیعت کو ابھارے آپ کی مرجھائی ہوئی طبیعت میں جان ڈال دے۔"

اس کے بعد میں ذرا ٹھہر گیا تاکہ جنرل صاحب کو جواب دینے کا موقع ملے۔ اس نے کہا "ہاں۔ ہاں۔ ڈاکٹر میں کسی محرک چیز کی شدید ضرورت محسوس کر رہا ہوں۔"

"غالباً تھوڑی سی اچھی اور پرانی پورٹ شراب اس وقت ...." میں نے اشارۃً کہا۔

جنرل نے جھٹ میری بات کاٹ کر جواب دیا۔ "اور اگر تھوڑی سی وھسکی شراب بھی ہو تو کیا مضائقہ ہے۔ میں محسوس کر رہا ہوں کہ میرے جسمانی نظام کو کسی ایسی ہی محرک چیز کی ضرورت ہے۔"

"اچھی بات ہے" میں نے کہا "لیکن عمدہ امتزاج وھسکی ہونی چاہیے۔ اور غذا کے متعلق؟"

"آہ، ڈاکٹر" اس پُرخور اور بلا نوش جنرل نے جواب دیا۔ "میں بہت بھوکا ہوں، لیکن کوئی غذا مجھے راس نہیں آتی، گزشتہ شب اتفاق سے میں ایک چھوٹی سی پارٹی میں چلا گیا تھا۔ میں نے نیو یارک میں ڈنر کھایا۔ اس کے بعد بارہ ایک بجے رات کو تھوڑے سے سپر کا شغل کیا۔ ڈاکٹر میں نے جو کچھ کھایا وہ بطخ کا کباب تھا اس کے ضروری اجزا کے ساتھ۔ پھر میں نے برانڈی کی چٹنی سے کچھ پڈنگ کھائے، اور پیسٹری، مٹن چاپ، پنیر اور کٹلس بھی تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھائے۔ اس کے بعد قہوہ تو ضروری ہی تھا۔ بس اس سے زیادہ کچھ ڈنر میں نہ کھایا۔ سپر میں کچھ مچھلی کا سلاد، کچھ کیک اور مٹھائیاں اور چند چھوٹی چھوٹی پُرتکلف چیزیں کھائیں۔ ڈاکٹر۔ یہ تو کچھ زیادہ غذا نہیں کہی جا سکتی۔ لیکن ڈاکٹر مجھے غور سے دیکھو کہ میرا کیا حال ہے! آہ یہ وہی ملیریا بخار مجھے مارے ڈالتا ہے جس نے فلپائن میں مجھ پر حملہ کیا تھا! کیوں، ڈاکٹر؟"

مجھے ان باتوں سے جنرل کی تمام خواہشات معلوم ہو گئیں۔ میں نے اشاروں کو سمجھ لیا کہ اس کی خوشی اسی بات میں ہے کہ وہ شراب پیتا رہے اور اس وقت تک کھانا کھاتا اور پیٹ بھرتا رہے جب تک کہ وہ اپنے دانتوں سے اپنی قبر نہ کھود ڈالے۔ ایسے خوش حال اور دولت مند اور خود دار کُہنہ مریضوں کو کوئی معقول رائے دینا اور اس پر عمل کرانا ڈاکٹروں کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ میں نے سوچا کہ اگر اس مریض کو ہاتھ سے جانے نہیں دینا ہے تو جو کچھ کیا جا سکتا ہے وہ صرف یہی ہے کہ اس کے ہلاکت آفرین کاموں پر اعتراض نہ کیا جائے بلکہ اسے موقع دیا جائے کہ خود کو آہستہ آہستہ قتل کرتا رہے، اور اس قتل کے سلسلے میں ڈاکٹر کی "دعائے خیر" اور نسخے بھی اس کے شامل حال رہیں۔ اس لیے میں نے اس کا دل خوش کرنے کی کوشش کی اور یہ خیال کیا کہ صرف اسی صورت میں وہ مجھے پھر بلا سکتا ہے۔

"حقیقت یہ ہے" میں نے جنرل سے کہا "کہ آپ کو بہت اچھے تغذیہ کی ضرورت ہے۔ آپ جیسے .... اور ...... اور ...... دماغی کام کرنے والے شخص کے لیے .... ایک ایسے آدمی کے لیے جو شعلۂ زندگی کو روشن رکھنا چاہتا ہے یہ

ضروری ہے کہ وہ طاقت بخش غذائیں کھائے۔ آپ ایسا کریں کہ چند روز تو کھانے کی رفتار کسی قدر ہلکی کر دیں۔ اس کے بعد کافی مقدار میں اچھی اچھی غذائیں کھائیں۔ لیکن یہ خیال رکھیں کہ کھانے کے اوقات بھی اچھے ہوں۔"

یہ کوئی معقول طبی ہدایت نہ تھی۔ میرا مقصد یہ تھا کہ کسی طرح باتیں بنا کر اس کو خوش رکھوں اور ان باتوں میں اسی کی مرضی خوب ملی جلی ہو۔ میں نے اس ادھیڑ جنرل سے یہ نہیں کہا کہ تو بہت بڑا پیٹو ہے۔ بسیار خور جانور ہے، بدترین شرابی ہے اور بے حد بدپرہیز ہے۔ میں نے اس کی خود پسندی کی حوصلہ افزائی کی۔ میں نے اس کو وہی مشورہ دیا جس سے وہ خوش ہو سکتا تھا۔ میں نے اس کے لیے چند ایسی گولیاں تجویز کر دیں جو اس کے کمزور جسمانی نظام کے لیے ضرورت سے زیادہ تیز دوا تو رکھتیں، جو عارضی طور پر اس کی طبیعت کو ابھار تو سکتی تھیں مگر آخر میں اسے زیادہ نحیف و ناطاقت بنانے والی تھیں۔

اب میں اس جنرل سے رخصت ہوتا ہوں اور دل ہی دل میں یہ سوچتا ہوں کہ جب پھر اس کی صحت میں کوئی نمایاں خرابی پیدا ہو گی اور میری گولیاں ختم ہو چکی ہوں گی اور جنرل کے دل میں پھر اپنے طریقہ غذا اور میخواری کے متعلق کچھ شبہات پیدا ہوں گے تو پھر اپنی بد اعمالیوں کا جواز حاصل کرنے کے لیے وہ مجھے بلائے گا اور مجھے وہ فیس ادا کرے گا جو میں اپنے غیر طبی مشوروں اور نسخوں اور گولیوں کے لیے اس سے لیتا ہوں۔ میری ان باتوں کو سن کر ہر دیانت دار آدمی یہ الفاظ میرے لیے استعمال کرے گا۔ "چور۔ مکار۔ گولیوں کا بساطی۔ بیماریوں اور دردوں کا تاجر!"

"ہاں" میں اس کے جواب میں کہہ سکتا ہوں "میں ایسا ہی تھا۔ اور چونکہ مجھے اپنے عمل سے پریشانی ہوتی تھی اس لیے میں اس کام سے باز آ گیا۔ لیکن میں اس طریق کار کے جواز میں وہ باتیں بھی کہہ دینی چاہتا ہوں جو ڈاکٹروں کے دل میں ہوتی ہیں وہ اس طرح استدلال کرتے ہیں:۔ بوڑھا جنرل اپنی عمر کا کار آمد حصہ صرف کر چکا ہے۔ اب وہ اپنے باقی دس بارہ برسوں سے جس طرح کھیلتا رہے اس کے لیے وہ خود ذمہ دار ہے۔ اب جب کہ اس کا کام ختم ہو چکا ہے وہ اپنی زیادتیوں اور بدپرہیزیوں ہی کے ذریعہ دلچسپیاں حاصل کرتا ہے۔ اس لیے اگر میں اس کے طبی مشیر کی حیثیت سے اس طرح کا مشورہ نہ دیتا جیسا کہ اس کی عیش پسند طبیعت کا مطالبہ تھا تو وہ مجھے پھر کبھی نہ بلاتا اور کسی ایسے ڈاکٹر سے مشورہ لینا شروع کر دیتا جو مجھ سے زیادہ چالاک اور انسانی فطرت کے مطالعہ میں ماہر ہو۔ وہ ڈاکٹر سمجھ جاتا کہ خود مریض اس کے منہ سے کیا کہلوانا چاہتا ہے، اور وہ اسی کے مطابق باتیں کرتا۔ تو پھر کیا ضرورت ہے کہ میں ان گرانقدر رقموں کو جو جنرل سے مجھے ملتی ہیں چھوڑ دوں۔ آخر دوسرا ڈاکٹر میری جگہ آ جائے گا، اور اس بہتی ہوئی گنگا میں ہاتھ دھونے لگے گا۔

لیکن یہ تو صرف ایک ہی مریض کا واقعہ ہے، جس کا راز میں کھول دیا ہے۔ میں اس سلسلے میں صرف ایک مثالی واقعہ اور پیش کروں گا۔ لیوک کوہن نے اپنی "ناکتخدا" جوانی کے ایام گھوڑ دوڑ میں، قمار بازی میں، شراب نوشی کے کلبوں میں، ہوٹلوں اور ناچ گھروں کی رنگ رلیوں میں، تھیٹروں کی ایکٹریسوں میں، عیش خانوں کی خراب اور زہریلی ہوا میں گزارے تھے۔ اس کے رگ پٹھے ڈھیلے تھے۔ سینہ تنگ تھا، چہرہ زرد تھا۔ وہ ان لوگوں کا ایک نمونہ تھا جو اپنی صحت کو اپنی بداعتدالیوں سے ختم کر لیتے ہیں اور دولت کے سوا ان کی زندگی میں کوئی قابل ذکر چیز باقی نہیں رہتی۔ اس نے مجھے ایک دن بلایا جب میں کمرے میں داخل ہوا تو اس نے ایک کریہہ تبسم کے ساتھ مجھے آتش دان کے پاس اپنی آرام کرسی کے قریب بٹھا لیا۔ جوں ہی اس نے باتیں شروع کیں۔ میں اس کے پہلے ہی الفاظ سے سمجھ گیا کہ میں ایک ایسے شخص کی صحبت میں بیٹھا ہوں جو دق وسل کی منزلیں بہت دور تک طے کر چکا ہے۔ معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ بدچلن عورتوں کی دوستی میں اس کو دوسری شرمناک بیماریاں بھی لاحق ہو چکی ہیں۔

لیکن اب جب کہ بیماریوں کا یہ مجسمہ علاج کی دسترس سے باہر ہو چکا ہے اپنی غلطی کو محسوس کر کے اپنا اخلاق کو درست کرنا اور شادی کرنا چاہتا تھا!! میں اس کی خواہش کے اظہار پر صرف حیرت زدہ ہی نہیں ہوا بلکہ حقارت اور نفرت کے جذبات میرے دل میں ابھر آئے۔ میرا دل اس لاغر، پلپلے، مسلول، زرد اور شہری بداخلاقیوں کی پیداوار کو دیکھ کر بغاوت کرنے لگا، اور مجھے اس تصور سے بھی نفرت ہونے لگی کہ ایسا بیمار اور گیا گزرا ہوا شخص کسی عورت کو اپنی بیوی بنانا چاہتا ہے! میں خیال کرنے لگا کہ خدا بھی اس بے ہودگی اور توہین انسانیت کو برداشت نہیں کر سکتا! لیکن اب مجھے کہنا یہ ہے کہ لیوک کوہن نے اس موضوع کو میرے سامنے کن الفاظ میں چھیڑا اور مجھ سے کس طرح طبی مشورہ طلب کیا۔

"ڈاکٹر" اس نے اپنی چھوٹی سُرخ آنکھوں میں ایک شہوانی انداز پیدا کرتے ہوئے کہا "میں اپنے زمانے میں ایک شریر نوجوان رہ چکا ہوں۔ میں نے بڑے بڑے مزے لوٹے ہیں۔ مگر ڈاکٹر اب میں نے توبہ کر لی ہے۔ وہ جو مس میری کی طرف سے عہد شکنی کا مقدمہ مجھ پر چلایا گیا تھا۔ اسی نے ہمیشہ کے لیے مجھے اچھا کر دیا ہے۔ اب میں مطمئن ہو کر گھریلو زندگی بسر کرنی چاہتا ہوں۔ میری خواہش ہے کہ ایک باعصمت اور پرانی وضع کی لڑکی سے شادی کروں۔ اور حقیقت تو یہ ہے کہ میں اس لڑکی کو جانتا ہوں۔ وہ ان لیڈیوں کی طرح جو میری ملاقاتی تھیں، اپنے بے پناہ عشق کا اظہار تو نہیں کرتی۔ مگر ڈاکٹر یہ لڑکی بڑی اچھی، بڑی نیک، بڑی معصوم اور بڑی خوبصورت ہے۔ وہ تندرست بھی ہے۔ وہ اس لائق ہے کہ میرے بچوں کی ماں بنے۔ ہاں ہاں ڈاکٹر میں اس سے شادی کروں گا اور اطمینان سے بیٹھ جاؤں گا۔ لیکن اس سے پہلے کہ میں ایسا کروں میں چاہتا ہوں کہ تم مجھے ایسی دوائیں دو جن سے میرے اعضا میں طاقت آجائے۔ غالباً تم میرا مطلب سمجھ گئے ہو گے۔ ڈاکٹر میں نے اپنی جوانی میں بداعتدالیاں کی ہیں اس لیے مجھ میں پہلی سی قوت باقی نہیں رہی ہے لیکن پھر بھی میں کافی اچھا ہوں، کافی قوی ہوں" یہ کہتے ہوئے اس کی شہوانی نگاہوں میں ایک چمک سی پیدا ہوئی۔ "لہٰذا تو ڈاکٹر مجھے صرف ایسی مقوی دوائیں دو جن کی مجھے اس شادی کے سلسلے میں ضرورت پڑے"

جب میں اپنے اس ذلیل اور قابل نفرت مریض کا تذکرہ کر رہا ہوں تو اس واقعے کو کئی برس گزر جانے کے بعد آج بھی ایک امتلائی کیفیت میرے دل میں پیدا ہو رہی ہے۔ یہی وہ موقع تھا جب کہ مجھے اپنے ضمیر سے کام لینا چاہیے تھا۔ اور ڈاکٹروں کی سازش کا بھانڈا پھوڑ دینا چاہیے تھا۔ غالباً سب کو گریجویٹ ہونے کے وقت ہر ڈاکٹر کو اس بات کا حلف لینا پڑتا ہے کہ وہ کسی مریض کا راز افشا نہیں کرے گا۔ مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ ہونے والی بیوی کا کیا حشر ہوگا اور اس رشتہ کی اولاد کیسی ہوگی۔ اگر یہ طبی پیشہ صحیح طور پر منظم ہوتا تو میرا پہلا فرض اس وقت یہ ہوتا کہ اس لڑکی اور اس کے والدین کے پاس جاتا اور انھیں اپنے مریض کے حالات سے آگاہ کر دیتا اور صحت و ہوش مندی کے نام پر اس رشتے کی مخالفت کرتا۔ لیکن چونکہ میں ایک فیملی ڈاکٹر کی حیثیت سے اپنی پوزیشن اور شہرت کو برقرار رکھنا چاہتا تھا اس لیے میری آنکھیں بند ہو گئیں اور میرے لبوں پر مہر خاموشی لگ گئی۔ میں اتنا تو کر سکتا تھا کہ کوہن کے جنسی امراض کو جو اس کی آوارگی کے باعث اسے لاحق ہو گئے تھے اس کی بیوی کے لیے "غیر متعدی" بنا دوں، مگر میرا کوئی علم۔ بہر اس کی خلقی آلودگی و موروثی خرابی کو جو کوہن کی ہونے والی اولاد کے لیے یقینی طور پر مقسوم تھی دور نہیں کر سکتا تھا۔ اور یہ بھی ظاہر تھا کہ کوہن کی شادی ہو کر رہے گی اور میں اس طبی عہد کے مطابق جو مریضوں کے حالات کو پردۂ راز میں رکھنے کے لیے کیا جاتا ہے اس افسوس ناک اور تباہ کن تقریب کو خاموشی سے دیکھتا رہوں گا۔

میں اپنی غلطیوں کا اعتراف کرتا ہوں، مگر میرا خیال یہ ہے کہ جہاں تک طبی کردار کا تعلق ہے میں اپنے ہم پیشہ لوگوں میں اپنے عمل کو دوسروں کی بہ نسبت کچھ زیادہ قابل اعتراض نہیں سمجھتا تھا۔ بہت سے معالج وہی کچھ کرتے ہیں جو میں نے کیا ہے۔ لیکن بعض ایسے بھی ہیں جو انسانی زندگی کو ذرا بھی وقیع نہیں سمجھتے اور یہ حقیقت وہ ہے جو زیادہ تر عمل جراحی کی میز پر نمایاں ہو جاتی ہے۔

اس کے بعد مصنف نے دو عورتوں کے واقعات قلم بند کیے ہیں۔ دونوں کی چھاتی میں موٹی اور خطرناک رسولی تھی۔ وہ لکھتا ہے کہ اس نے دونوں کو فوری آپریشن کا مشورہ دیا اور یہ کہا کہ اگر یہ مرض سرطان ثابت ہوگا تو چھاتی کاٹ کر الگ کر دی جائے گی اور اگر نہیں تو اس کے صرف ایک حصہ سے مریضہ کو ہاتھ دھونا پڑے گا۔ ایک مریضہ آپریشن پر راضی ہو گئی اس کا آپریشن ہوا اور وہ چند ماہ کے بعد مر گئی۔ دوسری راضی نہ ہوئی وہ بغیر آپریشن ہی کے اچھی ہو گئی اور بہت دنوں تک زندہ رہی۔ ان واقعات کے سلسلے میں بھی مصنف نے یہ اعتراف کیا ہے کہ سرجن اس طرح مریضوں کی زندگی سے کھیلنے کو ایک معمولی بات سمجھتے ہیں۔ مضمون کی طوالت کے باعث یہ حصہ حذف کر دیا گیا ہے۔　　(ہمدرد صحت)

میرے بہت سے ہم پیشہ لوگ اس امر کا اعتراف نہیں کریں گے کہ انھوں نے بڑی فیس کی خاطر کیسے کیسے غیر ضروری اپریشن کیے ہیں، اور کیسے کیسے غیر ضروری اپریشنوں کی پردہ پوشی کی ہے۔ میں پورے خلوص کے ساتھ آج یہ دعویٰ کرتا ہوں کہ اگر "لوزۃ الحلق" (کوے) کو کاٹ کر نکال دینا ڈاکٹروں کے لیے طلبِ زر کا ذریعہ نہ ہوتا تو جن لوگوں کے کوے کاٹے گئے ان میں سے پچاس فی صدی کے حلقوم کے اندر کوے آج موجود ہوتے۔ میں اس مضمون میں کاش ان لوگوں کے حالات بیان کر سکتا جن کا میں نے معائنہ کیا ہے، اور یہ دیکھا ہے کہ "ماہر امراض حلق" کے عمل جراحی کے بعد کوے چھ ماہ کے اندر اندر پھر بڑھ گئے ہیں۔ کاش میں یہ بھی بتلا سکتا کہ ہمارے حلق میں ہمارے کوے ایک خاص فعل انجام دیتے ہیں اور جوں ہی وہ کاٹ دیے جاتے ہیں قدرت حتی الامکان پوری کوشش کرتی ہے کہ جس چیز کو ڈاکٹر نے بے رحمی سے کاٹ دیا گیا ہے وہ پھر پیدا ہو جائے۔

اب جب کہ میں نے اپنے پیشے کی نوعیت بدل دی ہے میرے حافظے میں یہ خیال موجود ہے کہ طب اور جراحی بھی "فیشن" یعنی مروجہ رسم و رواج کا شکار ہو گئی ہے۔ میں نے خود ایک پرائیویٹ ڈاکٹر کی حیثیت سے بہت سے ایسے کام کیے ہیں جن کے غیر مفید ہونے کا مجھے پہلے سے یقین تھا۔ مجھے افسوس ہے کہ ایسے کاموں میں امداد پیش کرنے کے بجائے میں نے ان کے خلاف احتجاج کیوں نہیں کیا تھا۔ اس کا سبب "فیشن" کی پابندی یعنی بزدلی بھی تھی، اور اپنی جیب کا مسئلہ بھی تھا۔ اب میں اس خیال پر مسکراتا ہوں کہ ظاہری "ٹیپ ٹاپ" کی خاطر کیسی کیسی مکاریوں سے کام لیا جاتا ہے۔ میں اپنے پیشہ کے پراسرار ساز و سامان کو جس طرح سجا کر اپنے کمرے میں رکھتا تھا، اس کا مقصد صرف اتنا ہی تھا کہ میرے مریضوں کو انھیں دیکھ کر میری سائنٹیفک قابلیت کا یقین ہو، ان کے دماغ ان چیزوں سے متاثر ہوں اور ان کے دلوں میں میرے علم کا رعب بیٹھ جائے سالہا سال تک میں نے اپنے مطب کے ایک گوشہ میں برقی علاج کی ایک بہت بڑی مشین رکھ چھوڑی تھی میں اس کو بہت کم استعمال کرتا تھا اور سچ کی بات تو یہ ہے کہ مجھے خود اس کے استعمال کا پورا علم نہ تھا۔ کبھی کبھی میری نرس محض دکھاوے کی خاطر اس مشین کو کسی مریض پر استعمال کرتی تھی اور میرے لیے اس کی قدر و قیمت صرف اتنی ہی تھی کہ یہ مشین میرے مریضوں پر میری "اپ ٹو ڈیٹ" علمی مہارتوں کا رعب بٹھا دیتی تھی، اور میری آمدنی میں اضافہ کا ایک بڑا ذریعہ تھی لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ مکاری کا سلسلہ اسی ظاہرداری اور "ساز و سامان" کے اس بے معنی "نمائش" ہی پر ختم نہیں ہوتا معالجین کا پراسرار طور و طریقہ، چاپلوسی کی باتیں، نبض دیکھ کر یا کوئی معائنہ کر کے یا حالات سن کر اس طرح سر ہلانا جیسے انھیں پہلے سے سب کچھ معلوم تھا خواہ مرض سمجھ میں آئے یا نہیں ہر حال میں اپنی تشخیص کا مریض کو یقین دلانا یہ تمام باتیں ایسی ہیں جو آئے دن دیکھنے میں آتی ہیں، اور معالجوں کے "معمولاتِ مطب" میں داخل ہیں۔ لیکن اس سلسلے میں میں مریضوں کی شکایت کیے بغیر نہیں رہ سکتا۔ وہ بھی یہ توقع رکھتے ہیں کہ ان کے معالج کسی ساحر یا جادوگر کی طرح ایک ہی پھونک سے ان کی بیماری کو دور کر دیں۔

میں نے اپنے طبی پیشہ کے ابتدائی ایام میں یہ بات معلوم کر لی تھی کہ ہر مریض یہ خواہش اپنے دل میں ضرور رکھتا ہے کہ اس کی بیماری کا نام اسے بتلا دیا جائے۔ اس لیے کوئی نام نہ بتلانے سے ہمیشہ یہ بہتر ہوتا ہے کہ بیماری کا کوئی بڑا سا بے ڈھب اور بوجھل نام مریض کے روبرو ظاہر کر دیا جائے، خواہ اس کی سمجھ میں کچھ آئے یا نہ آئے۔ ہم ڈاکٹروں کو یہ اچھی طرح معلوم ہے کہ ابتدائی منزلوں میں بہت سے امراض کی تشخیص ناممکن ہوتی ہے اور بعض بیماریاں تو کافی مدت گزرنے کے بعد پہچانی جاتی ہیں، لیکن اگر مریض کے سامنے اپنا فیصلہ ظاہر کرنے میں تذبذب سے کام لیا جائے تو مریض اپنی حماقت سے یہ سمجھ لیتا ہے کہ معالج کی معلومات یا مہارت ہی میں کوئی کمی ہے۔ اس لیے ہم اظہارِ قابلیت کے لالچ میں پڑ جاتے ہیں، اور بجائے اس کے پوری دیانت داری سے یہ کہہ دیا جائے کہ سردست میں کوئی فیصلہ پر نہیں پہنچ سکا ہوں۔ مجھے کچھ وقت درکار ہے جس میں تمھارے حالات کو میں زیر مشاہدہ رکھوں گا" ہم اپنے بہترین قیاس سے کام لے کر مریض کو اپنی فرضی تشخیص بتلانے پر مجبور ہوتے ہیں۔

میں اوپر اپنے پیشہ کے بہت سے مروجہ نقائص کو ظاہر کر چکا ہوں۔ اب میں اس نکتہ پر پہنچا ہوں۔ جہاں مجھے اس امر کا اعتراف کرنا پڑے گا کہ اس دنیا میں معالجوں کی حقیقی ضرورت ان کی موجودہ تعداد سے اسی فی صدی کم ہے۔ ہم یہ جانتے ہیں کہ سخت و شدید امراض میں، خطرناک جراثیمی حملوں میں، استخوانی سرجری اور دوسرے ضروری اعمال جراحی میں، اور بچوں کی

پیدائش ہیں اچھے اور دیانت دار معالجوں کی اس دنیا میں بے حد ضرورت ہے اور اطبا اگر چاہیں تو بنی نوع انسان کو بہترین فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ لیکن طبی سائنس کے دوسرے شعبوں میں بہت سے غیر مخلصانہ طریقے رائج ہیں اور مریضوں کی اپنی حماقتوں کے باعث اور معالجوں کی اپنی مالی ضرورتوں کے باعث خواہش بھی یہی ہے کہ یہ طریقے رائج رہیں۔

اب اس منزل پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اس ریاکاری، بخن سازی اور منافقانہ کاروبار کے انسداد کی کیا صورت ہو؟ اس کا جواب ہمیں مساچوسٹس کے "بروک سرجیکل ہاسپٹل" کے مشہور بانی ڈاکٹر ولیم ایلین بروکس کے الفاظ میں ملتا ہے، جو اپنے زمانے میں بڑے ماہر ڈاکٹر اور دیانت دار و مخلص سرجن تھے۔ وہ کہتے ہیں "تمام ڈاکٹروں کے ادارے کو صحت عامہ کی بنیاد پر قائم کر دیا جائے۔ ملک کے ہر باشندے پر صحت کا ایک ٹیکس لگا دیا جائے تاکہ انھیں معقول غذا اور حفظان صحت اور صفائی اور صحت بخش زندگی بسر کرنے کے صوبوں کے متعلق پبلک تعلیم دی جائے قوانین صحت کے نفاذ میں پوری سرگرمی سے کام لیا جائے اور اگر کوئی شخص بیمار ہو جائے تو صحت پانے کے وقت تک اس کا ٹیکس ملتوی کر دیا جائے۔ ڈاکٹروں کی تنخواہوں کا پیمانہ اس معیار پر قائم کیا جائے کہ جس ضلع کی خدمت کے لیے اسے متعین کیا گیا ہے وہاں کے باشندوں کی صحت کیسی ہے۔ اور شرح امراض و اموات کی صورت حال کیا ہے۔ آج ڈاکٹر کی دولت مندی لوگوں کے بیمار ہونے اور بیمار رہنے پر موقوف ہے لیکن جو صورت اوپر بیان کی گئی ہے اس میں ان کی خوش حالی عوام کی صحت و تن درستی پر منحصر ہو جائے گی۔ یعنی صورت حال بالکل برعکس ہو جائے گی آپ اپنے طریقے کو بدل دیجیے قوم کی بیماری خود بخود اسی فی صدی غائب ہو جائے گی صحت کا بیمہ زندگی کے بیمہ سے زیادہ بہتر ہے۔"

یہ مشورہ ڈاکٹر بروکس نے اپنے مرنے سے چند سال پہلے دیا تھا۔ وہ ایک بلند فطرت ڈاکٹر تھے، اور اس بلند سطح سے وہ ان ڈاکٹروں کی باہمی چشمکوں کو دیکھتے تھے جو اس سلسلے میں بالکل خاموش تھے۔ اس مضمون میں میں نے اپنے پیشے اور اپنی برادری کی صرف چند ہی خرابیوں کا کچا چٹھا پیش کیا ہے، اور ایسے واقعات بیان کیے ہیں جن میں معالج کا مقصد ہی یہ تھا کہ مریض کو صحت حاصل ہو جائے۔ میں نے اپنے بیانات میں کہیں بھی مبالغہ سے کام نہیں لیا ہے اور جو حقیقتیں میں نے پیش کی ہیں ان سے خود بخود یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ طبی پیشے کا کام صحیح طریقے پر نہیں چل رہا ہے بلکہ اس کا پورا کاروبار ایک نئی تنظیم کا محتاج ہے۔ میں جانتا ہوں کہ ایک اوسط درجے کا معالج میرے ان اعترافات پر معترض ہو گا۔ لیکن مجھے معلوم ہے کہ اس کا اعتراض زیادہ تر اس کے "روٹی مکھن" اور اس کی زر اندوزی کے مسائل کی پیداوار ہو گا۔ لیکن اگر اس کی خوش حالی کا مسئلہ دوسرے طریقے پر حل کر دیا جائے اور اس کی آمدنی کے ذرائع ڈاکٹر بروکس کی تجویز کے مطابق پیدا کر دیے جائیں تو کوئی اعتراض باقی نہیں رہے گا۔ جوں ہی یہ پورا پیشہ اپنی اصلاح کی طرف رجوع ہو جائے گا اور اپنی غلطیوں کا احساس و اعتراف کرے گا، معالج کے مفید انسانی مشن کی منزل آ پہنچے گی اور طبی سائنس رفتہ رفتہ اس بلند منزل پر پہنچ جائے گا جب کہ اصلی اور خیالی مریضوں کو تن درستی کی ایسی نعمت مل جائے گی کہ علاج کی اتنی وسیع ضرورت ہی باقی نہیں رہے گی۔ دوسرے الفاظ میں گویا کامیاب ترین معالج وہ نہیں ہو گا جو تیر بہدف "دواؤں" سے علاج کرتا ہو گا بلکہ وہ ہو گا جو انسانوں کو تن درستی کے صحیح راستے بتائے گا تاکہ لوگ بیمار ہی نہ پڑیں اور اس کی "ہنرمندی اور اظہار کمال" کی ضرورت ہی کا خاتمہ ہو جائے۔ یقیناً پبلک کا یہ فرض ہو گا کہ ایسے معالجوں کو اپنی فیاضانہ فیسوں سے خوش حال بنا دیں۔

خطبۂ صدارت

از عالی جناب مولوی حکیم محمد کبیر الدین صاحب صدر اجلاس

جو پراونشل طبی کانفرنس جلگاؤں (ضلع خاندیش مشرقی) میں پڑھا گیا

باسمہ العزیز الحکیم

مخلصان فن و بزرگانِ وطن

یہ ایک رسم سی جاری ہو گئی ہے کہ ایسے جلسوں میں، اس مقام سے جہاں میرے بھائیوں نے مجھے لاکر بٹھا دیا ہے، ابتدا میں تمہید کے طور پر عدم فرصت، قلت طمانیت، بے مائگی و ہیچمدانی وغیرہ وغیرہ کے تذکرے کیے جاتے ہیں، اور اس کے بعد نیا مہمان اپنے معزز میزبانوں کے تشکر و سپاس گزاری کا فریضہ انجام دینے میں وقت کا ایک اہم حصہ صرف کر دیتا ہے۔

لیکن میں ایک ایسی مغتنم فرصت کو جس میں بقولِ امیر

ہیر صحبت میں احباب دردِ دل کہہ لو ۔۔۔ پھر التفاتِ دلِ دوستاں رہے نہ رہے

رسمی گفتگو میں صرف کرنا آپ کے لیے، اپنے لیے اور محتاج درماں فن کے لیے تضیع وقت کا مرادف سمجھتا ہوں اور اس سارے قصے کو محض ایک مختصر مصرع

بجائے عذر، دل آوردہ ام، قبول افتد

کہہ کر ختم کر دینا چاہتا ہوں۔

لیکن اس رسمی گفتگو سے ہٹ کر یہ ایک اظہارِ حقیقت ہے کہ اگر میرے بھائیوں میں سے کوئی بھائی، جن میں مجھ سے بزرگ و برتر یہاں موجود ہیں، کرسی صدارت پر جلوہ افروز ہوتے اور مجھ سے کہا جاتا کہ ان کے سامنے کھڑا ہو کر ایک تیماردار کی حیثیت سے مظلوم فن کی داستان درد سناؤں، تو یہ میری مخصوص فطرت کے لیے زیادہ خوش گوار اور خوش آیند ہوتا۔

کیوں؟ —— اس کی تہ میں ایک دل چسپ حقیقت پوشیدہ ہے، جس کے اظہار کو براہ کرم تصنع اور تکلف پر محمول نہ فرمایا جائے۔ آپ میں سے بیشتر حضرات کو اس کا علم ہے کہ میں ہمیشہ ایک ادنیٰ سپاہی کی حیثیت سے ایک دور اندیش سردار کی ماتحتی میں اس جھنڈے کے تلے، خدمت کرنے کا عادی رہا ہوں اس حد تک کہ اب یہ عادت اپنی ناتوان فطرت کے لیے طبیعت ثانیہ بن کر راسخ ہو چکی ہے، اس لیے میدان عمل میں میری نگاہیں اسی نبرد آزما بہادر کی قیادت کو ڈھونڈتی ہیں، جس کے اشارہ ابرو سے بڑی بڑی کٹھن منزلیں آسان ہو جایا کرتی تھیں اور جس امام ذی جاہ کے بغیر میرے اعصاب کے تار اس وقت احساس بے یادری سے اپنے آپ کو مفلوج، مشلول اور معطل پاتے ہیں۔

غالباً آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ ہمارا وہ بے نظیر علمبردار، اور دلاور سپہ سالار کون تھا جس کی ماتحتی کا پرکیف تصور اس وقت بھی دل کو متوالا بنا دینے کے لیے کافی سامان رکھتا ہے

میری مراد اجمل اعظم (روحی فداہ) ہے جن کی دل کش یاد خادمانِ فن اور محبانِ وطن کے قلوب کو نہ معلوم کب تک اسی طرح مضطرب رکھے گی۔

حضرات! ـــــــ شاید ابھی آپ بھولے نہ ہوں گے، یہی آپ کا وہ مبارک صوبہ ہے جہاں سے سنہ ۱۹۱۰ء میں اُس تاریخی فتنہ کا آغاز ہوا تھا جس کا نام قانون تسجیل اطبا (میڈیکل رجسٹریشن ایکٹ) رکھا گیا تھا، اور جو در حقیقت کوئی قانون نہ تھا جسے راعی نے رعایا کے مفاد کے لیے رعایا پروری کے جذبہ نیک سے بنایا ہو، بلکہ مشرقی طبوں کو روزگار سے مٹا دینے کا ایک عیارانہ حربہ، یا قانونی شکنجہ جسے ایک تاجر حکمراں کی سوداگرانہ ذہنیت نے مغربی ادویہ کے بیوپار کو تیز تر کرنے اور مشرقی علوم و صنائع کے ناموس و عزت کو تباہ کرنے کے لیے بڑی دانشوری سے ترتیب دیا تھا۔

یہ امر واقع ہے کہ دیسی طبوں کو قانونی زد میں لینے کی یہ پہلی نامبارک کوشش تھی، اس سے پہلے کسی قانون یا ضابطہ میں، بھلا چنگا، ان کا نام تک نہیں آیا تھا۔

رہا یہ امر کہ مشرقی طبوں کے حق میں یہ قانون کس درجہ سم قاتل تھا۔ اس کا اندازہ اس کے صرف ایک جزو سے کیا جا سکتا ہے کہ اس قانون کی رو سے

> کسی ڈاکٹر کو اتنی بھی اجازت نہ تھی کہ وہ کسی مشرقی ادارہ میں خواہ وہ تعلیم گاہ ہو، مطب ہو، دواخانہ ہو، یا غریبوں کا خیراتی شفاخانہ، کسی دیسی طبیب یا بید کے ساتھ مل کر کام کر سکے۔ یہ قانون ایسی "شرکت" کو شان کسر داری کے منافی تصور کرتا ہے۔ اور ایسے ڈاکٹروں کو جو کسی جذبۂ وطن پرستی یا خدمت خلق کی نیت سے کسی دیسی شفاخانہ میں شریک عمل ہوں، مجرم و خطاکار سمجھتا ہے اور یہ خطا اس امر کے لیے کافی ہے کہ ایسے ڈاکٹروں کی سند ضبط کر لی جائے، اور اس کو عمل سے محروم کر دیا جائے۔

چنانچہ اس زمانے میں ایسے ڈاکٹروں کے کئی واقعات اخبارات میں شائع ہوئے جو دیسی شفاخانوں میں کسی طبیب و وید کے ساتھ کام کرتے تھے، اور سرکاری طور پر انھیں دھمکی دی گئی کہ

> "کیوں نہ اس جرم میں تمھاری سند چھین لی جائے کہ تم فلاں دیسی خیراتی شفاخانہ میں ایک دیسی معالج کے ساتھ کام کرتے ہو، اور کیوں نہ تمھارا نام فہرست نیک کرداران سے خارج کر کے تمھیں اس پیشہ سے روک دیا جائے"

اسی زہر آلود قانون نے اجمل خاں اعظم جیسے حکومت کے وفادار اور طبیعت کے بردبار انسان کو حکومت ہند سے مستقل طور پر لڑائی مول لینے کے لیے مجبور کر دیا۔

باخبر حلقہ اس حقیقت واقعیہ سے بے خبر نہیں ہے، اور نہ اس کے اظہار میں کوئی شرمندگی، کہ اس زمانہ میں اجمل خاں (رحمہ اللہ) شخصی اور خاندانی تعلقات قدیمہ کی بنا پر، سرکار انگریزی کے وفادار دوست کی حیثیت رکھتے تھے جو اس دور میں ایک رفیع الشان اور بڑی ممتاز چیز سمجھی جاتی تھی۔

اس وفاداری کا پہلا ثبوت یہ ہے کہ

غدر سنہ ۵۷ء کی عام تباہی و بربادی اور بے پناہ قتل و غارت گری کے نازک دور میں بھی اجمل خاں (غفران مآب) کے والد ذی شان حکیم محمود خاں مع اہل و عیال اپنے گھر کے اندر امن و امان کے ساتھ پڑے رہے۔ درآنحالیکہ اس بدنصیب زمانہ میں جان و مال اور ننگ و ناموس کی کوئی قیمت نہ تھی۔ گھر گھر دلی لٹ رہی تھی اور قطار در قطار سُولیاں لگی ہوئی تھیں، بڑے بڑے امرا اور شہزادے در بدر مارے پھر رہے تھے، اور ہزاروں نازک مزاج، ناز و نعم کی پروردہ بیگمات، شہزادیاں، اور امیرزادیاں خانماں برباد، جان اور آبرو کو لیے جنگلوں اور بیابانوں میں بھٹکتی پھر رہی تھیں۔

اس دل خراش تذکرے کو طول دے کر آپ کے جذبات کو چھیڑنا مدنظر نہیں ہے۔ غدر کا ذکر محض اتفاقاً اس ذیل میں آ گیا کہ اجمل خاں اعظم کا خاندان اگر سنہ ۵۷ء کے زمانہ میں باغی سمجھا جاتا تو دوسرے شرفا کی طرح محمود خاں کا خاندان بھی تباہ ہونے سے محفوظ نہ رہتا۔

لیکن سنہ ۵۷ء کے زمانہ کو فنی نقطۂ نظر سے یاد رکھنے کی شدید ضرورت ہے، اسے آپ کبھی نہ بھولیے۔ یہی وہ

ابتدائی اور منحوس نقطہ ہے، جہاں سے ملک کی دوسری عزتوں کے ساتھ طبِ مشرقی کی بدبختی کا دور شروع ہوتا ہے۔ ورنہ دہلی میں جب تک شاہانِ مغلیہ کا تخت قائم تھا، طبِ یونانی کی اصلی منزلت میں کوئی کمی نہ آئی تھی، حتیٰ کہ دہلی کا آخری تاجدار گو بالکل بے دست و پا، قطعاً معذور و مجبور اور برائے نام بادشاہ تھا۔ اس کے دمِ آخر تک اس کا وزیر بھی ایک یونانی حکیم (حکیم احسن اللہ خاں) ہی تھا۔ ——— الغرض ———

ابتک خبر نہ تھی مجھے اجڑے ہوئے گھر کی — تم آئے تو گھر اپنا دیرانہ نظر آیا

اس جملۂ معترضہ کو یہیں ختم کر دیجیے، اور ——— اجمل خاں کی برطانوی دوستی اور حکومت پرستی کا دوسرا ثبوت سنیئے وہ ثبوت یہ ہے کہ ہند کا حاکمِ اعلےٰ اور تاج کا سب سے بڑا نمایندہ مہتم بالشان امورِ سلطنت میں اجملِ اعظم سے مشورت لیا کرتا تھا اور اس وفادار دوست کے قیمتی مشوروں کی امداد سے حکومت کے اعلیٰ عہدہ دار بڑی بڑی سیاسی گتھیوں کو سلجھایا کرتے تھے۔

لیکن ان حقایق کے باوجود جب ایک محبِ وطن اور دردمندِ فن کو اچھی طرح معلوم ہو گیا کہ حاکم و محکوم کی دوستی کے کوئی معنے ہی نہیں ہیں؟ ——— اور جب اس کا پختہ طور پر اندازہ ہو گیا کہ حکومتِ وقت کے یہ اعزازات و خطابات اور دوسرے تعلقات محض ایک ذات، یا ایک خاندان کے لیے سرمایۂ تفاخر اور ذریعۂ کامرانی ہو سکتے ہیں، فن اور وطن کے کسی مرض کی دوا نہیں بن سکتے۔ تو اس دور اندیش سردار نے پوری بسالت و شجاعت سے، بلا خیالِ مآل تمام اعزازات کو دفتری حکومت کی خدمت میں واپس لوٹا دیا، جس کے ساتھ اس یگانہ اور ممتاز خطاب حاذق الملک کو بھی خیرباد کہا جس کا مستحق آج تک ہندستان کے کسی طبیب ذی شان کو نہیں سمجھا گیا۔

خلاصہ یہ کہ قومی مفاد اور ملکی مصالح کی خاطر حکومتِ ہند کے ایک مخلص وفادار نے تمام سرکاری تعلقات کو بیک گردشِ قلم منقطع کر دیا، جو حکومتِ ہند اور ان کے خاندان کے درمیان غدر سنہ ۵۷ء سے برابر چلے آ رہے تھے اور جن سے افرادِ خاندان کو آئندہ انواع اقسام کے فوائد حاصل ہونے کی بجا طور پر توقع ہو سکتی تھی۔

حضرات! ——— مشہور مقولہ ہے، اور بہت خوب مقولہ ہے: کہ

"قدرت کی چکی دھیرے دھیرے چلتی ہے، مگر بہت باریک پیستی ہے۔"

آسمان برابر گھوم رہا ہے ہوا کا رخ کسی قدر پلٹ چکا ہے۔ مشرق کروٹ بدلنے کا آرزومند ہے، ایشیا جاگنا چاہتا اور اپنی کھوئی ہوئی پونجی کا محاسبہ کرنا چاہتا ہے: وہی بمبئی جو کل مشرقی طبوں کو خلافِ اصولِ علم کہہ کر زندہ گاڑنے کے پُرفریب حیلے تراش رہا تھا، آج وہی بمبئی ان ہی "بے آئین اور دقیانوسی طبوں" کو (خاک بہ دہانِ دشمن) از سرِ نو جلانے کی تدبیریں سوچ رہا ہے۔

اور اگر یہی طورِ انقلاب رہا، تو پھر کل کیا عجب ہو کہ وہی فاسد اور ہیبت ناک قانون تسجیل طبابت (میڈیکل رجسٹریشن ایکٹ)، جو کبھی مشرقی طبوں کے گلا گھونٹنے کا حبالہ تھا، آئندہ چل کر ان ہی اطبا کے صلاح و بہبود کے لیے ان ہی کے مشورت سے دوسری شکل میں تبدیل کر دیا جائے، جو مشرقی طبوں کے ازدیادِ وقار کا قانونی حیلہ اور بہترین وسیلہ بن جائے

اگر ایسا ہو ——— جو اب بہت زیادہ دور نہیں ہے ——— تو میں بمبئی کے صوبہ کو اس مصرع کے ساتھ دوہری مبارک باد دوں گا: ——— "ببیں تفاوتِ رہ از کجاست تا بہ کجا"

حضرات! یہ قصہ میری امید سے زیادہ دراز ہو گیا، میں معافی چاہتا ہوں، اس قضیہ نامرضیہ کو میں زیادہ طول دینا نہیں چاہتا تھا۔ لیکن اگر آپ غور فرمائیں گے تو اس طول کو دو سمتوں سے مربوط پائیں گے۔

اول۔ مسیح الملک حکیم اجمل خاں کے محبوب نام اور پیاری یاد میں اتنی حلاوت اور دلکشی ہے کہ اسے شروع کرنے کے بعد چھوڑنے کو دل نہیں چاہتا، اور سچ پوچھیے تو ملک پر اس محسنِ اعظم کے اتنے احسانات ہیں کہ ان کا جتنا بھی ذکر کیا جائے، کم ہے

دوم۔ آپ کا جلگاؤں حسنِ اتفاق سے صوبۂ بمبئی میں واقع ہے جس نے کل مشرقی طبوں پر کاری ضرب لگانی چاہی تھی، اور جس پر تمام ملک کے اطبا اور ویدوں نے ایک مشترک بزم کی بنا ڈال کر مدت دراز تک حکومت سے مقابلہ کیا

تھا، اور آج اسی صوبہ کے اطبا موسم بہار میں انجمن قائم کرکے طب قدیم کے صلاح و فلاح اور عروج و ارتقا کے مسائل پر غور کر رہے ہیں۔

ان دونوں متقابل حالات میں اہل نظر کے لیے بہت کچھ سبق عبرت اور سامان بصیرت ہے جس کا اس موقع پر تذکرہ دلچسپی سے خالی نہیں۔

اس تمہیدی تذکرے کو ختم کرنے کے بعد اب میں چند اہم اور ضروری مسائل کی طرف لوٹتا ہوں، جن کے متعلق میں نے ارادہ کیا ہے کہ آپ کے عزیز وقت کا زیادہ حصہ ان ہی امور کے تذکرے میں صرف کروں گا۔

ان ضروری مسائل میں سے پہلے مسئلہ کا عنوان ہے

مشرق کی عظمت اور مشرقی علوم و صنائع کی منزلت

دنیائے علم میں

یہ عنوان گو بظاہر بہت وسیع اور عام معلوم ہوتا ہے، مگر نظر غائر سے دیکھا جائے تو میرا خصوصی موضوع (طب مشرقی) اس سے جداگانہ اور مختلف نہیں ہے، بلکہ اسی عام عنوان کے تحت میں داخل ہے۔ اس عنوان کو میں قصداً عام رکھا ہے کیونکہ طب مشرق کے عروج و زوال کی جو دردانگیز کہانی مرتب کی جا سکتی ہے، وہ پورے طور پر اور حرف بحرف دوسرے مشرقی علوم و صنائع کی سرگزشت کے مطابق حال ہوتی ہے۔

بالفاظ دیگر ——— جو زمانہ طب مشرقی کے عروج و کمال کا ہے وہی زمانہ دوسرے مشرقی علوم اور مشرقی صنائع کی رفعت شان کا ہے، اور جس ساعت سے طب مشرقی کا ستارہ رجعت میں آتا ہے اسی گھڑی سے دوسرے مشرقی فنون و حکم کی نکبت و فلاکت کا دور زبوں شروع ہو جاتا ہے۔

الغرض مشرقی علوم کی تاریخ ماضی کا اگر بغور مطالعہ کیا جائے اور ان کے اسباب ترقی اور اسباب پستی کا کھوج لگایا جائے تو سارے مشرقی علوم ان اسباب میں شریک ہوں گے اور سب کے حالات قریب یکساں اور متشابہ ملیں گے! **المختصر** جو بات دہلی اور لکھنؤ کے حکما پر صادق ہے، وہی بات سندھ اور دیوبند کے علما کے حال پر مطابق ہے۔

مدعا یہ کہ علوم طبیہ کی داستان دوسرے علوم کی کہانی سے ملی جلی ہے۔ دوسرے مشرقی علوم سے الگ طب مشرقی کی کوئی ممتاز تاریخ نہیں، اس لیے اس عمومی عنوان سے بلا اختلاف سارے مشرقی علوم کا حال بیان ہو جاتا ہے۔

"چہ خوش بود کہ بیاید بیک کرشمہ دو کار"

اب رہا یہ سوال کہ اس عنوان کے قائم کرنے کی ضرورت کیا ہے؟

اس سوال کا جواب ذرا تلخ ہے، کسی قدر دردانگیز ہے، اس کے چھیڑنے سے مجلس میں سناٹا چھا جاتا ہے، محفل کا رنگ بگڑ جاتا ہے، سینوں کے اندر دل کی حرکت مضطرب ہو جاتی ہے۔ یہ کوئی دلچسپ کہانی نہیں ہے جو کہنے والے کے لیے باعث لطف و سرور ہو، اور سننے والوں کے لیے ہدیۂ سامعہ نواز۔

یہ ایک افسانۂ غم ہے، ایک بدنصیب قوم کا ماتم ہے، جو اپنا سب کچھ کھو چکنے کے بعد ہر چیز سے بے خبر ہو چکی ہے۔ لیکن میں امید کرتا ہوں کہ میرے معزز سامعین میری اس تلخ نوائی کو قابل مواخذہ قرار نہ دیں گے۔

رکھیو غالب مجھے اس تلخ نوائی میں معاف   آج کچھ درد مرے دل میں سوا ہوتا ہے

بہرحال اس عنوان کے قائم کرنے کی ضرورت یہ ہے کہ ——— جس گھڑی سے سیاسی اقتدار ہمارے ہاتھوں سے رخصت ہوا، اور جس ساعت سے ہمارے سروں سے سرداری کے تصورات نکل کر اس کے اندر غلامی و محکومی کے جذبات داخل ہوئے، اسی ناپاک گھڑی، اور اسی نحوس ساعت سے ہماری ذہنیت کچھ ایسی مرعوب و پست ہو گئی کہ ہماری آنکھوں میں اپنی ہر چیز چھوٹی، اور دوسروں کی ہر چیز بڑی نظر آنے لگی۔ ہمارے دلوں سے اپنے بزرگوں کی عظمت کافور ہو گئی، جو بلا اختلاف تمام عالم کے مسلم استاد، اور تمام علوم کے امام تھے، اور جن کی جناب میں آج بھی مغرب کے اکابر علم و فن جبین نیاز گھس کر تسلیم

رنش بجالا ناحق سپاس گزاری تصور کرتے ہیں، جیساکہ ڈاکٹر گرونز د متر جم[1] قانون، کے قول سے عنقریب ظاہر ہوگا۔
بخدائے لایزال، مولانا حالی کے ان تاریخی اشعار میں کوئی مبالغہ اور شاعری نہیں ہے ۔

زمانہ میں پھیلی طب ان کی بدولت ہوئی بہرہ ور جس سے ہر قوم ملت
نہ صرف ایک مشرق میں تھی انکی شہرت مسلم تھی مغرب تک انکی حذاقت
سلرنو میں جو ایک نامی مطب تھا
وہ مغرب میں عطار مشک عرب تھا
ابو بکر رازی، علی ابن عیسٰے حکیم گرامی حسین ابن سینا
حنین ابن اسحٰق نفیس دانا ضیا ابن بیطار راس الاطبا،
انھیں کے ہیں مشرق میں سب نام لیوا
انھیں سے ہوا پار مغرب کا کھیوا
غرض فن ہیں جو مایۂ دین و دولت طبیعی، الٰہی، ریاضی و حکمت
طب اور کیمیا، ہندسہ اور ہیئت سیاست، تجارت، عمارت، فلاحت
لگاؤ کے کھوج ان کا جاکر جہاں تم
نشاں انکے قدموں کے پاؤ گے واں تم
ہوا کوہ پامال بستان عرب کا مگر اک جہاں ہے غزلخواں عرب کا
ہرا کر گیا سب کو باراں عرب کا سپید و سیہ پہ ہے احساں عرب کا
وہ قومیں جو ہیں آج سرتاج سب کی
کنوڈی رہیں گی ہمیشہ عرب کی

لیکن آج اس بدبخت قوم کا کیا حال ہے جو کل اتنی سربلند تھی ؟
حالی سے بہتر اس کا نقشہ کوئی دوسرا نہیں اُتار سکتا،

گھٹا سر پہ ادبار کی چھا رہی ہے فلاکت سماں اپنا دکھلا رہی ہے
نحوست پس و پیش منڈلا رہی ہے چپ و راست سے یہ صدا آرہی ہے
کہ کل کون تھے آج کیا ہو گئے تم
ابھی جاگتے تھے، ابھی سو گئے تم

دنیا کی خود دار قومیں اس چیز کو کسر شان اور اپنے قومی وقار کے منافی سمجھتی ہیں کہ وہ اپنے تہذیب و تمدن کو چھوڑ کر دوسری قوموں کے ساتھ بہ جائیں، اور اغیار کے کردار و اطوار اختیار کرکے ان کے رنگ میں رنگ جائیں۔

لیکن ہماری قومی ذلت اور غلامانہ ذہنیت کی انتہا یہ ہے کہ ہم آنکھ بند کرکے مغرب کے سیلاب میں بہے چلے جا رہے ہیں، حتیٰ کہ بقول ڈاکٹر عبد الرحمٰن بجنوری مرحوم۔

"ہم اپنے لباس سے شرماتے ہیں — اپنی زبان سے شرماتے ہیں، اپنے رنگ سے شرماتے ہیں"

العرض اپنی ہر چیز ہمیں حقیر و ذلیل نظر آتی ہے۔

حضرات! —— اگر کسی قوم کا حال اس طرح تباہ ہو جائے، تو کیا آپ کہہ سکیں گے کہ اس کی قلبی کیفیت صحیح ہے، اس کی دماغی حالت درست ہے اور اس کا قومی مزاج اعتدال پر قائم ہے ؟

معاف فرمائیے اور مجھے صاف صاف عرض کرنے دیجیے۔ —— میرے نزدیک وہ قوم اپنی قومیت کھو چکی ہے، اس کی ہستی دوسری قوم غالب میں مجذوب ہو کر مدغم ہو چکی ہے۔ اس کا ذہن فاسد، اور اس کی فکر مختل ہو چکی ہے، وہ جمود و تشخوص کی مریض ہے، اس لیے گو اس کی آنکھیں بظاہر کھلی ہوئی ہیں، مگر وہ قطعی بے حس و مدہوش ہے اور اسے کچھ

[1] ڈاکٹر گرونز (ایم۔ ڈی لندن)

نظر نہیں آتا۔ قوم فاتح کے عمل تنویم (ہپناٹزم) نے گہرا ثبات پیدا کرکے اس قوم پر لیلتر غسی نسیان طاری کردیا ہے جس سے اس کے سارے قوائی حساسہ و مدرکہ فنا ہو چکے ہیں۔

اس بیان میں کوئی مبالغہ نہیں ہے ——— یہ واقعات ہیں حقائق ہیں جن کے مطالعہ کے لیے بصیرت کی آنکھیں درکار ہیں۔ ماؤف قوم کی کوتاہ بیں آنکھوں سے یہ حقائق روپوش رہا کرتے ہیں۔

ان حقائق پر آپ کو زیادہ تعجب کرنے کی ضرورت نہیں ——— غلاموں کی بستی جہاں بھی پائی جاتی ہے، وہاں اس قسم کی بیماریاں بہت ہی عام اور کثیر الوقوع ہوا کرتی ہیں۔ اس قسم کے مردہ غلاموں پر جن کی قومی روح ماردی گئی ہے غیر قوم کا حکومت کرنا آسان ہوا کرتا ہے جس کی حکومت کی غرض و غایت یہ ہو کہ محکوم قوموں کے خون سے حکمراں قوم کی کھیتیاں سینچی جائیں، اس لیے سیاست کی بے پناہ قدرت سے جادوگری کا کام لیا جاتا ہے اور ذہنی دنیا پھیلا کر غلاموں کے عقول و اذہان پر ایک سیاہ پردہ ڈال دیا جاتا ہے ——— پھر یہ عمل مسلسل اور بار بار کیا جاتا ہے، تاکہ اس کی غفلت و مدہوشی کا تسلسل نہ ٹوٹنے پائے اور اس کی قومی عزتیں بہ اتصال و دوام ذلتوں میں تبدیل ہوتی رہیں۔

اپنے ملک کو اسی تباہی اور حضرت سلیمانؑ کی لشکرکشی سے بچانے کے لیے بلقیس نے ارکان سلطنت کو اس طرح مخاطب کیا :-

إِنَّ الْمُلُوكَ إِذَا دَخَلُوا قَرْيَةً أَفْسَدُوهَا وَجَعَلُوا أَعِزَّةَ أَهْلِهَا أَذِلَّةً ۖ وَكَذَٰلِكَ يَفْعَلُونَ ۔

بادشاہ جب کسی قریہ میں داخل ہوتے ہیں تو اسے برباد کردیتے ہیں، اور اس کے معززین و شرفا کو ذلیل و خوار بنا دیتے ہیں اور ایسا ہی کیا کرتے ہیں (بادشاہوں کا یہی دستور ہے)۔

اسی آیت شریفہ کا رمز علامہ اقبال کے دردمند سینے سے اس طرح نکلتا ہے :-

آ بتاؤں تجھ کو رمز آیۂ اِنَّ الْمُلُوک ——— سلطنت اقوام غالب کی ہو اک جادوگری
خواب سے بیدار ہوتا ہے ذرا محکوم اگر ——— پھر سلادیتی ہے اس کو حکمراں کی ساحری

حضرات ! ——— اوپر میں نے جو کچھ عرض کیا ہے، اس کی تائید میں آپ کچھ مفکرین کے اقوال و آرا سنیے تاکہ آپ کو اندازہ ہو جائے کہ میرے خیالات آیا کسی تعصب و خوش عقیدگی پر مبنی ہیں، یا یہ کہ یہ تاریخی واقعات ہیں، جس سے کسی منصف اہل نظر کو انکار نہیں، خواہ انگریز ہو، یا ہندستانی، اور خواہ ایشائی ہو، یا امریکی و افریقی۔

علوم قدیمہ، یا علوم مشرقیہ

ڈاکٹر عبدالرحمن بجنوری مرحوم، جو مسجد کے ملا نہیں، بلکہ یورپ ہی کے تعلیم یافتہ ہیں، اپنے مضمون " وضع اصطلاحات علمیہ " قدیم و جدید علوم کا مقابلہ کرتے ہوئے لکھتے ہیں :

" لیکن جہاں قدیم تعلیم یافتہ گروہ کا قدیم علوم کو تمام جدید تحقیقات علمی سے بالا خیال کرے جا ہی، وہیں جدید تعلیم یافتہ گروہ کا جدید علوم کی خواہ مخواہ پرستش کرنا بھی غلط ہے : جدید علوم و فنون معاذاللہ، دعوی خداوندی نہیں ہیں، جنھوں نے قدیم علوم کا دفتر مٹا دیا ہو۔ جو یہ خیال کرتے ہیں کہ مغربی علوم (یعنی علوم جدیدہ) ہی تحصیل کیے جانے کے مستحق ہیں، اور جدید کو چھوڑ کر قدیم میں وقت صرف کرنا تضیع اوقات ہے، ان کو باوجود تعلیم پانے کے جاہل سمجھنا چاہیے جس مغرب کی آستانہ پر اس خیال کے لوگ شبانہ روز سجدہ گزار ہیں، وہ مشرق ہی کا ادنے شاگرد ہے۔

جو بات قدیم مصری کاھن سائس نے یونانی مقنن سولن سے کہی تھی، وہ نہایت سبق آموز اور ہمارے حسب حال ہے :

" اہل یونان ! تم ہمارے سامنے بچے ہو، افلاطون جس پر تم کو ناز ہے، ہمارے ہی مکتب کا فرزند ہے۔ تھیبس کی دبستان ہی میں تم سب نے تربیت پائی ہے۔ تمھارا فیثاغورسی فلسفہ ہم ہی نے تم کو تعلیم کیا ہے، اور تم کو، جو عقل و دانش سے عاری تھے، ہم ہی نے غور و فکر

کے جوہر سے مزین کیا ہے۔ تمہارا فلسفہ ابتھا ج، اور تمہارا فلسفہ غم ہمارا ہی عطا کردہ ہے۔ ہم ہی نے تم کو رونا اور ہنسا سکھایا ہے۔ الف سے لے کر یے تک جو کچھ تمہارا سرمایۂ ناز ہے، ہمارا ہی دیا ہوا ہے۔ (باقیات بجنوری صفحہ ۲۰۰ و ۲۰۹)

ڈاکٹر عبد الرحمن بجنوری مرحوم ہماری طرح غلاموں کی بستی میں پیدا ہوئے تھے، لیکن خدا نے انہیں ایک آزاد قلب عطا فرمایا تھا۔ وہ ایسے لوگوں کو جاہل سمجھتے ہیں "جو قدیم علوم میں وقت صرف کرنے کو تضیع اوقات خیال کرتے ہیں۔" اسی طرح میں بھی ایسے لوگوں کو، جو طب قدیم کو پست سمجھتے ہیں، جاہل، ناواقف، غلام اور ایک پست ذہنیت انسان سمجھتا ہوں۔ میں اُسے ایک ایسی قوم کا فرد سمجھتا ہوں۔ جو ذلت کی انتہائی گہرائی میں ڈوب چکی ہے اور جس کی نظر میں اپنی کوئی چیز باوقعت نہیں رہی حتیٰ کہ اس کی نگاہ میں اس کی اپنی ہستی بھی خوار ہو چکی ہے۔

علاوہ ازیں، مصری کاہن سائیس نے یونانی مقنن سولن سے یونان کے زمانہ عروج میں جو کہا تھا، اور صادق تھا۔ وہی آج ہم اہل فرنگ سے ان کے فخر و غرور کے زمانے میں کہہ سکتے ہیں، جو اسی طرح صادق اور مطابق ہے:

اے اہل فرنگ! تم قرون وسطیٰ کی وحشت، بربریت، اور جہالت کے دور کو یاد کرو جب علم و حکمت کا آفتاب افق مشرق پر چمک رہا تھا۔ وہ مشرق ہی ہے جس نے تاریکیوں سے نکال کر اور علم و دانش اور تہذیب و تمدن کے اداب سے آراستہ کر کے تمہیں آدمی بنایا۔ اندلس، صقالیہ، اطالیہ میں تم سینکڑوں سال ہمارے عربی مکاتب و مدارس میں ہماری شاگردی کرتے رہے۔ وقت کیا چیز ہے، اس کی قیمت ہمیں نے تمہیں بتائی اور وقت کے ناپنے کا پیمانہ جسے گھڑی کہتے ہیں، مشرق ہی نے بنا کر یورپ کو وقت کی قدر و قیمت سے آگاہ کیا۔ کیا تمہیں یاد نہیں کہ جس وقت خلیفہ ہارون الرشید کی بھیجی ہوئی گھڑی فرانس پہنچی ہے، تو دربار شارلمان کے پورے عقلا چکر میں پڑ گئے، اس وقت کسی کو ایک پرزے کے سمجھنے کی قدرت نہ تھی۔ استعمال تو بڑی چیز ہے۔

تمہیں وہ زمانہ یاد ہے، جب توپ، تفنگ کے نام سے تمہارے کان آشنا نہ تھے، یہ فخر ہمیں کو حاصل ہے کہ بارود کی بیش اہمیت اور اس کے طریقۂ استعمال سے تمہیں آگاہ کیا۔

کیا تم ایسے احسان فراموش ہو کر استادوں کو بھول گئے اور اپنے تلمذ کا زمانہ فراموش کر گئے جب تم پر عربی اساتذہ کا اتنا رعب طاری تھا کہ تم رومیوں کا مقابلہ کر سکتے تھے، یونانیوں سے بھڑ جانے کی تاب و تواں پاتے تھے مگر عربوں کے نام سے تم کانپنے لگ جاتے اور ان کے تصور سے تمہارے ہوش و حواس اُڑ جاتے تھے جس پر تمہارے پیشواؤں کو تمہاری اس مرعوبیت، پستی و اعتراف شکست پر مرثیے لکھنے پڑے اور جس کے افسانے آج بھی تاریخ کی کتابوں میں، جو تمہارے ہی ہم وطنوں نے لکھے ہیں، بہ تفصیل موجود ہیں۔

اگر تمہیں شک ہو تو فرانس کے مشہور مورخ گستاولیبان کی کتاب تمدن عرب کے وہ مخصوص اوراق پڑھ لو جن میں یہ پوری دل خراش کہانی لکھی ہوئی ہے۔ (باقی آئندہ)

خطبۂ افتتاحیہ

ازمسٹر عبدالحمید خاں بی۔ اے (آنرز) بی۔ ایس۔ سی۔ کلکٹر
ضلع مشرقی خاندیش

جو پراونشل طبی کانفرنس جلگاؤں کی طبی نمایش کا افتتاح کرتے وقت

صاحب موصوف نے پڑھا

اطبائے گرامی و حاضرینِ باتمکین!

اس سے پہلے کہ میں اپنے ناچیز خیالات کا اظہار کروں، اراکین مجلس استقبالیہ کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ اُنھوں مجھے شرکت کانفرنس کے لیے مدعو فرمایا، افتتاحِ طبی نمایش کی عزت بخشی، نیز نامی گرامی قابل زیارت حکمائے کرام سے ملنے کا موقع بہم پہنچایا۔

حضرات! یہ ظاہر کرنے کی ضرورت نہیں کہ میں حکیم ہوں نہ وید نہ ڈاکٹر، اس لحاظ سے میرا طبی اور فنی مسائل پر کما حقہ کلام کرنے کی دسترس نہ رکھنا قدرتی امر ہے، جس کے متعلق میں معذرت چاہتا ہوں۔

میں جو کچھ کہوں گا صرف رفاہِ عام کے پیشِ نظر طب کی ضرورت، طب کی عام اشاعت اور طب کی مناسب حال ترقی کے متعلق اپنے ناچیز خیالات ہوں گے۔ خدا کرے کہ وہ آپ کے پسند ہوں اور اس پر عمل کرکے مخلوق خدا فائدہ اٹھائے۔

مجھے یہ معلوم کرکے بہت خوشی ہوتی ہے کہ ہمارے ملک کے ویدوں اور حکیموں میں اپنی طب کی تعلیم، ترویج اور اس کے فوائد کو عام کرنے کا جذبہ پیدا ہوگیا ہے۔ یہ ملک اور فن دونوں کے لیے نیک فال ہے اللہ تعالےٰ کسی کی محنت ضائع نہیں کرتا۔ میں یقین کرتا ہوں کہ اگر حکیم صاحبان نے اپنے بزرگوں کے اس قیمتی فن کی اشاعت و ترقی کی کافی کوشش کی اور نمایاں حصہ لیا تو بہت جلد یہ دنیا میں (دوسری طبوں کے مقابلے میں) گزشتہ کی طرح اپنی عظمت و وقار کو پھر حاصل کریں گے اس لیے کہ طب میں ایسے جواہر پائے جاتے ہیں جو موجودہ زمانے کے بازار بھی کافی قیمت پا سکتے ہیں۔ مگر ضرورت ہے کہ ان کی جلا کی جائے۔ ان کو زمانے کے مذاق کے مطابق خرادا جائے۔ ان کے پسندیدہ پہلو نکالے جائیں تو یہ انگشتری کا قیمتی نگینہ بننے کی استعداد رکھتے ہیں۔ اور آج بھی جن قابل حکمانے اس طریقے کو اختیار کرلیا ہے وہ کسی حیثیت میں بھی دوسروں سے کم نہیں ہیں۔ میں مودبانہ عرض کروں گا کہ اس شریف و عزیز فن کو نیک کام سمجھ کر کیا جائے۔ دھندا نہ بنایا جائے۔ حکیموں کا مقدم فرض خدمتِ خلق ہے۔ اگرچہ انسان کے ساتھ اس کی ضروریات لگی ہوئی ہیں مگر اس کام کو محض اپنی ضروریات کے تحت انجام نہ دینا چاہیے بلکہ اپنی ذاتی ضروریات کے ساتھ مخلوق کی مشکلات کا بھی لحاظ رکھنا چاہیے۔ میری رائے میں حکیم اور وید صاحبان اگر دیہات کی طرف زیادہ توجہ کریں تو ان کی ہمدردیٔ خلق کی یہ روشن دلیل ہوگی۔ اگرچہ دیہاتیوں سے زیادہ صلہ ملنے کی توقع کم ہے مگر نیکی اور خدا کی خوشنودی سے بڑھ کر کوئی مفید اور پائیدار صلہ نہیں ہو سکتا۔ شہروں میں حکیم ڈاکٹر اور ویدوں کی کمی نہیں ہے۔ اور شہریوں کو علاج معالجہ کی بہت بڑی سہولت حاصل ہے۔ میں افسوس کے ساتھ ظاہر کرتا ہوں کہ میں نے دیہاتیوں اور غریبوں کو بے سروسامانی اور ناواقفیت کی وجہ سے امراض کا بہت شکار ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔

ہمارے پیغمبر صلعم نے فرمایا ہے "لکل داء دواء و بکل علت شفاء" جس کو کسی نے فارسی میں یوں ادا کیا ہے "ہر دردے را درماں پیدا است" یعنی ہر مرض کا علاج موجود ہے۔ آج کل بعض بیماریاں ایسی سننے میں

آئی ہیں جن کا کامیاب علاج اب تک معلوم نہ ہو سکا۔ اگر طبِ یونانی اور آیورویدک سے تعلق رکھنے والے بزرگ ان کی طرف متوجہ ہوں تو کوئی وجہ نہیں کہ کامیابی نہ ہو۔ صرف ضرورت توجہ اور تنظیم کی ہے۔ اس موقع پر میں خوش حال طبقے سے گزارش کروں گا کہ ایسے رفاہِ عام کے کام کے انجام دینے میں حکیموں اور ویدوں کی مالی امداد کر کے ان کا ہاتھ بٹائیں۔ ہمارے دیس میں ایسی ایسی چیزیں موجود ہیں جو تاثیر میں اکسیر سے کم نہیں ہیں۔

حکمائے گرامی! یہ امر مسلّم ہے کہ اگلے مسلمان ہر وہ اچھی چیز جس سے ملے، جہاں سے ملے، جس قدر ملے، لے لینے کو کبھی عار یا خفت نہیں سمجھتے تھے۔ کوئی اس اصول کو مانے یا نہ مانے مگر زمانے کا عمل درآمد اسی کا مؤید ہے۔ خدا نے انسان کو چلنے پھرنے کے لیے دو پاؤں عنایت کیے ہیں جو انسان کی رات دن چوبیس گھنٹے کام آنے والی سواری ہے مگر باوجود اس کے عند الضرورت وہ کبھی جانوروں سے کبھی گاڑیوں سے (خواہ وہ بیل گاڑی ہو یا ریل، سائیکل، موٹر، اسٹیمر ہو یا ہوائی جہاز) کام لے لیتا ہے اور وہ یہ نہیں سوچتا کہ یہ چیزیں کس نے ایجاد کیں اور کہاں سے بن کر آئیں۔

ہم پہلے حج کے سفر میں بادبانی جہاز، اونٹ اور خچروں کی سواری استعمال کرتے تھے۔ اب موٹر، اسٹیمر اور ہوائی جہاز سے سفرِ حج کیا جاتا ہے۔ اس قسم کی بہت سی مثالیں اسبابِ معاش اور ضروریاتِ زندگی میں موجود ہیں تو کیا یہ سب ناجائز و معیوب ہیں؟

دراصل قابلِ غور و توجہ بات یہ ہے کہ ہمیں ان مصنوعی سواریوں کا اتنا پابند و محتاج نہ ہو جانا چاہیے کہ اگر یہ نہ ملیں تو ہم بے دست و پا اور اپاہج بن کر بیٹھ رہیں بلکہ ہمیں اپنے دونوں پاؤں (قدرتی سواری) کو کافی مضبوط اور قوتِ جسمانی کو محفوظ و ترقی پذیر رکھنا چاہیے اور ضرورت کے وقت ان مصنوعی سواریوں سے بھی استفادہ کر لینے کو برا نہ سمجھنا چاہیے۔ یہی طریقۂ عمل اطبائے کرام اپنے فن کے متعلق اختیار کر لیں تو غیر مناسب نہ ہوگا۔ چنانچہ جس طرح اگلے بزرگانِ فن نے بعض دیگر طبوں کی مفید و آسان چیزوں کو اپنا لیا تھا اسی طرح اگر فی زمانہ مفید مطلب جدید طریقہائے علاج اور ایجادات کو اطبا کام میں لانے میں پس و پیش اور تکلف نہ کریں تو کیا خلاف ہوگا؟ لیکن با ایں ہمہ اطبا کو اپنے قابلِ ناز سرمایہ طبِ اسلامی کی ترویج و ترقی سے بے پروا، اس میں جدت و اختراع سے بے فکر اور اس کی عظمت و وقار کو ہمہ گیر بنانے سے غافل نہ رہنا چاہیے کہ یہی چیزیں اطبا کے لیے باعثِ فخر و امتیاز ہو سکتی ہیں ؎

مثلِ پرکاریم یک پا بر طبِ ما مستقیم
پائے دیگر سیرِ طب ہائے دیگر ہم می کند

اب میں اس طبی کانفرنس کی طبی نمائش کا رسم کے طور پر افتتاح کرتا ہوں اور مجھے توقع ہے کہ جملہ حضرات اپنے مفید و قیمتی مشوروں سے اس کانفرنس کو کارآمد و مفید ثابت کریں گے اور میری دعا ہے کہ کانفرنس کا کام بصدارت علامہ حکیم مولوی محمد کبیر الدین صاحب بخیر و خوبی اختتام کو پہنچے (آمین)

سرخ پھول

روس کے دیوانہ افسانہ نگار گارشین کا آخری افسانہ

دی۔ ایم۔ گارشین (سنہ ۱۸۵۵ء - ۸۸) نے اگرچہ اپنی ساری زندگی ہر صرف نو یا دس افسانے لکھے ہیں لیکن وہی اس کو زندۂ جاوید بنانے کے لیے کافی ہوئے اور اس کا شمار روس کے عظیم ترین انشا پردازوں میں ہوتا ہے۔ گارشین کا دماغ خراب تھا اور اس پر بعض اوقات جنون کے شدید دورے پڑتے تھے۔ اس نے بیشتر افسانے دیوانگی کی حالت میں لکھے ہیں۔ جس افسانے کا ترجمہ ہم پیش کش ناظرین کر رہے ہیں، وہ گارشین کا آخری افسانہ اور اس کی کیفیت جنون کا آئینہ دار ہے دیوانگی کے عالم میں اسے اپنے گرد و پیش کی ہر چیز ظلم و معصیت کا مظہر نظر آتی تھی۔ وہ دنیا سے "ظلم و معصیت" کا نام و نشان مٹا دینے کے لیے کمرے کا فرنیچر توڑتا تھا پرندوں اور جانوروں کو ہلاک اور پھولوں کو پامال کرتا تھا۔ مندرجہ ذیل افسانہ لکھنے کے تیسرے یا چوتھے دن اسے مکان کی چھت سے ایک پھول میں شانِ معصیت نظر آگئی۔ اس نے غیظ و غضب کی حالت میں اوپر سے چھلانگ لگائی اور گر کر جان بحق ہوا۔ (ہمدرد صحت)

"ہز امپیریل مجسٹی ہز ہائی نس شہنشاہ پیٹر اعظم کے نام پر میں حکم دیتا ہوں کہ پاگل خانہ کا پورا عملہ بدل دیا جائے"

پاگل خانے کا منشی جو ایک لمبی چوڑی کتاب میں نئے مریض کا نام درج کر رہا تھا یہ کرخت اور تحکمانہ آواز سن کر مسکرایا لیکن دو آدمی جو مریض کو لے کر آئے تھے ان کے اترے ہوئے چہروں پر تبسم کا نام و نشان نہ تھا۔ وہ مسلسل کئی راتوں کے جاگے ہوئے تھے اور بہت دشواری سے مریض کو ریل میں بٹھا کر پاگل خانے لائے تھے۔ منزلِ مقصود تک پہنچنے میں جب ایک اسٹیشن باقی رہ گیا تو مریض پر جنون کا سخت دورہ پڑا۔ اس نے اپنے کپڑے پھاڑ کر پھینک دیے۔ دوسرے مسافروں پر حملہ آور ہوا اور اسے چند فوجی سپاہیوں کی مدد سے بمشکل رسّی سے جکڑا گیا۔ مریض کی بڑی بڑی سرخ آنکھوں سے شعلے برس رہے تھے مشکیں کسی ہوئی تھیں اور وہ سپاہیانہ انداز میں نہایت اطمینان کے ساتھ دفتر کے کمرے میں ٹہل ٹہل کر کاغذوں اور پرانی کتابوں سے بھری ہوئی الماریوں، میزوں اور کرسیوں کا معائنہ کر رہا تھا۔

ہسپتال کے کلرک نے چپراسیوں سے کہا "مریض کو دائیں جانب کے بلاک میں لے جاؤ"

مریض کو مسکرا کر بولا "ہاں۔ ہاں وہ جگہ میری دیکھی ہوئی ہے۔ میں سال گزشتہ شہنشاہ کے ساتھ ہسپتال کا معائنہ کرنے آیا تھا۔ یہاں کی ہر چیز میری دیکھی بھالی ہے۔ تم لوگ مجھے مغالطہ نہیں دے سکتے۔" وہ دروازے کی جانب بڑھا۔ چپراسیوں نے اسے کھول دیا۔ وہ دفتر سے باہر نکلا اور پوری تیزی سے لپکتا ہوا پاگلوں کی بارک کی طرف بڑھا

پاگل خانہ کی عمارت قدیم طرز کی وسیع سرکاری عمارت تھی۔ سامنے کے حصے میں دو بڑے کمرے تھے۔ ایک ڈائننگ ہال کا کام لیا جاتا تھا اور دوسرے میں ان مریضوں کی نشست و برخاست رہتی تھی جن کی دماغی حالت مقابلتاً اصلاح پذیر ہو چکی تھی۔ ایک وسیع غلام گردش سے گزر کر باغ ملتا تھا اور اس کے کنارے پر پاگلوں کے لیے علیحدہ علیحدہ پچیس کمرے اور پنچے

بنے ہوئے تھے۔ بالائی منزل میں عورتیں رہتی تھیں اور نچلے حصے میں مرد۔ دو تاریک کمرے خطرناک پاگلوں کے لیے تھے۔ اس پاگل ہسپتال میں دراصل ایک سو کے قریب مریضوں کی گنجائش تھی۔ لیکن قرب وجوار میں چوں کہ کوئی دوسرا پاگل خانہ نہ تھا، اس سے یہاں مریضوں کی غیر معمولی کثرت رہتی تھی۔ ہر کمرے میں چار چار پانچ پانچ مریض تھے اور خاص کر جاڑے کے موسم میں جب کہ پاگلوں کو کمروں سے باہر نکلنے کی اجازت نہ ہوتی تھی۔ اندر کی ہوا بہت خراب ہو جاتی تھی۔

نئے مریض کے لیے ڈاکٹروں کا حکم ہوا کہ اس کو گرم پانی سے غسل دیا جائے اور ساتھ ہی اس کی گُدّی اس قدر رگڑی جائے کہ بال جلد اڑ جائے۔ چپراسی نئے مریض کو غسل خانے میں لے گئے۔ بند کھڑکیاں، سبز رنگ کی دیواریں، مختلف قسم کے آلات، دو بڑے بڑے ٹب۔ مریض گھبرایا۔ اس کے دل میں طرح طرح وسوسے پیدا ہونے لگے —— یہ لوگ مجھے کہاں لائے ہیں ——؟ کہیں وہ مقام تو نہیں جہاں کفر و الحاد کے الزام میں منکران مذہب کو زندہ جلا دیا جاتا ہے —— اچھا میں سمجھ گیا۔ میرے دشمن اس خوف ناک تہ خانہ میں مجھے ہلاک کر دینا چاہتے ہیں —— نہیں نہیں۔ یہ دوزخ ہے دوزخ۔ میں مر گیا اور مجھے موت کے فرشتے یہاں پکڑ لائے ہیں۔"

چپراسیوں نے اس کے کپڑے اُتارے۔ اس نے شدید مزاحمت شروع کی۔ دیوانہ کی قوت بے پناہ ہوتی ہے۔ اس نے کئی وارڈروں کو گرا دیا۔ آخر کار کئی وارڈر لپٹ گئے۔ کسی نے ہاتھ پکڑے، کسی نے پیر۔ اور مریض کو زبردستی گرم پانی کے ٹب میں ڈال دیا۔ اس نے سوچا کہ مجھے کھولتے ہوئے پانی اور پگھلے ہوئے لوہے میں ڈبو کر ہلاک کیا جا رہا ہے۔ گھبرا کر ہاتھ پاؤں مارنے لگا۔ پانی پیٹ کے اندر بھر گیا۔ سانس لینے میں دشواری ہوئی۔ چیخنے لگا۔ گالیاں دینا شروع کیں۔ جب اس طرح بھی کام نہ بنا تو آنکھیں بند کر کے ٹب میں لیٹ گیا اور آہستہ سے بولا "اے خدا۔ میں اپنا جسم تیرے سپرد کرتا ہوں —— مگر روح —— ہرگز نہیں ہرگز نہیں ——" وہ پھر چلایا۔ وارڈروں نے دلاسا دیا۔ وہ خوشامد کے لہجہ میں بولا "تم لوگ مجھے کیوں قتل کر رہے ہو؟ میں بے گناہ ہوں اور میں نے تو اپنی زندگی میں کبھی کسی کو ایذا نہیں پہنچائی۔"

اب ایک وارڈر نے سخت کھردرے تولیہ کے دونوں کنارے پکڑ کر مریض کی گُدّی پوری قوت سے رگڑنا شروع کی۔ یہاں تک کہ بالائی جلد اڑ گئی اور گدّی پر ہلکا سا زخم نمودار ہو گیا۔ مریض سمجھا کہ میری گردن کند چھری سے چھیلی جا رہی ہے پہلے زور سے چیخا۔ پھر آہستہ سے۔ اس کے بعد خاموش ہو گیا۔ جب سر قلم ہی ہو گیا تو مردہ کس طرح چیخ سکتا ہے ——! ہاں لاش ضرور تڑپتی ہے ——!! وہ ٹب سے تڑپ کر فرش پر گرا اور بے ہوش ہو گیا۔ وارڈروں نے اسے کپڑے پہنائے اور اسٹریچر پر ڈال کر کمرے میں پہنچا دیا۔ تھوڑی دیر بعد یہ بے ہوشی گہری نیند سے بدل گئی اور وہ بہت دیر تک سوتا رہا۔

رات کو مریض کی آنکھ کھلی وہ اپنے کمرے میں تنہا تھا۔ ہر طرف خاموشی کا عالم طاری تھا۔ برابر کے کمرے سے دوسرے مصروف خواب مریضوں کے تنفس کی آواز آ رہی تھی اوپر کی منزل میں کوئی دیوانی ایک بے معنی بے تکا سا گیت گنگنا رہی تھی مریض سخت کمزوری محسوس کر رہا تھا۔ اس کی گردن میں بھی تکلیف تھی۔ وہ سوچنے لگا۔ "میں کہاں ہوں ——؟ یہ معاملہ کیا ہے ——؟" دفعتاً اسے اپنی بیماری کے آخری ایام غیر معمولی وضاحت سے یاد آ گئے۔ اسے محسوس ہوا کہ اس نے اپنے تیمارداروں کی موجودگی میں کس قدر لغو اور مضحکہ خیز حرکتیں کی تھیں۔ اس کا دل کانپ گیا۔ آخر میں اس نے آہستہ سے کہا "خدا کا شکر ہے کہ وہ دور ختم ہو گیا" اور وہ پھر سو گیا۔

اس کے کمرے کی کھڑکی میں لوہے کی سلاخیں لگی تھیں۔ سامنے پتھر کی دیوار اور بلند عمارتوں کے درمیان ایک پتلی سی گلی تھی۔ چوں کہ اس گلی میں لوگوں کی آمد و رفت نہ تھی، اس لیے وہاں کثرت سے جھاڑیاں لگی ہوئی تھیں اور بہت کو سرخ رنگ کے پھول کھلے تھے۔ جھاڑیوں کے عقب میں کھڑکی کے اوپر اونچی دیوار پر باغ کے اونچے اونچے درختوں کی شاخیں جھکی ہوئی تھیں۔ دائیں جانب ہسپتال کی سفید عمارت تھی اور بائیں جانب مردہ خانے کی سیاہ دیوار جس کی دہشت خیزیوں کو چاند کی دل فریب کرنیں بھی کم نہ کر سکتی تھیں۔ رات میں کئی مرتبہ مریض کی آنکھ تھوڑی دیر کے لیے کھلی اور وہ اپنے کو بالکل تن درست محسوس کر رہا تھا۔

صبح وہ بیدار ہوا۔ ڈاکٹر نے کمرے میں داخل ہو کر پوچھا "کیا حال ہے؟"

مریض جلدی سے اٹھ کر کھڑا ہو گیا۔ سلام کا جواب دے کر بولا "آپ کی مہربانی سے میں بہت اچھا ہوں۔ صرف گردن میں معمولی سی تکلیف ہے۔"

ڈاکٹر نے پوچھا "تمھیں معلوم ہے کہ تم اس وقت کہاں ہو؟"

اس نے مسکرا کر جواب دیا "جی ہاں۔ پاگل خانہ میں ہوں۔ مگر خیر کوئی بات نہیں ہے۔ یہاں آنا میرے لیے اچھا ہی ہو گیا۔"

ڈاکٹر اس کے متین و سنجیدہ چہرے کو غور سے دیکھنے لگا۔ مریض نے تیوری پر بل ڈال کر کہا "تم مجھے اس قدر غور سے کیوں دیکھ رہے ہو؟ تمھاری نگاہیں میرے قلب تک بھی نہیں پہنچ سکتیں۔ لیکن میری نگاہیں ـــــ خدا کی پناہ۔ تمھاری روح کی گہرائیوں تک پہنچ جائیں گی۔ میری زندگی کا نصب العین ہی ظلم و معصیت کے خلاف جنگ ہے۔ تم نے مجھے پاگل خانہ میں بند کیا ہے۔ اچھا کیا۔ میرے لیے ایک مکلف ہوٹل اور پاگل خانہ برابر ہے۔ میں موت اور زندگی میں کوئی بھی فرق محسوس نہیں کرتا۔ لیکن یہ بتاؤ کہ تم نے اس قدر ظلم و ستم پر کیوں کمر باندھ رکھی ہے۔ کیا خدا کے غضب سے نہیں ڈرتے"

ڈاکٹر مریض کی دماغی حالت کا بغور معائنہ کرنے کے لیے کرسی پر بیٹھ گیا۔ مریض نے کمرے کے اندر ٹہلتے ہوئے اپنا سلسلۂ کلام جاری رکھا۔ "تم نے اتنے بے گناہ بندگان خدا کو ان کوٹھریوں میں بند کر رکھا ہے تمھیں شرم نہیں آتی۔ خدا کو کیا منھ دکھاؤ گے؟ میری سُرخ بار نگاہوں نے تعینات کے پردے خاکستر کر دیے ہیں۔ میں قید زمانی اور قید مکانی سے آزاد ہوں میں ہر زمانہ اور ہر دور میں ہوں۔ میں ہر جگہ ہوں اور ہر مقام پر ہوں اور کہیں بھی نہیں ہوں۔ مجھے تم شوق سے پاگل خانے میں بند رکھو۔ لیکن ان بے گناہوں کو جنھیں تم نے اور تمھارے بے رحم ماتحتوں نے قید کر رکھا ہے، چھوڑ دو۔ خدا کے لیے چھوڑ دو۔"

مریض کی آواز بلند ہو گئی۔ اسسٹنٹ سرجن اور انسپکٹر خاموشی سے کمرے میں داخل ہو کر ڈاکٹر کے پاس کھڑے ہو گئے۔

ڈاکٹر نے مسکرا کر کہا کہ "تمھارا دعوےٰ ہے کہ تم قید زمانی اور قید مکانی سے آزاد ہو۔ لیکن دیکھو اس وقت میں اور تم دونوں اس کمرے کے اندر بند ہیں۔ آج مئی کی ۲ تاریخ ہے اور اس وقت ساڑھے نو بجے ہیں۔"

مریض بولا، "میرے لیے وقت اور مکان کی یقیناً کوئی قید نہیں۔ میں اس وقت اس کمرے میں بھی ہوں اور قطب شمالی کے یخ بستہ سمندر کا کلیجہ بھی چیر رہا ہوں۔ اس وقت دن کے ساڑھے نو بھی بجے ہیں اور رات کے تین بھی۔ دنیا میں ہر چیز ذہنی ہے۔ نہ کوئی چیز حقیقت ہے نہ مجاز۔ جسے حقیقی سمجھ لو حقیقی اور جسے مجازی سمجھ لو مجازی۔ اب کہو کیا کہتے ہو؟"

ڈاکٹر ہنس کر بولا، "آپ کی رائے بالکل صحیح ہے۔ اچھا سگار تو پی لیجیے۔" ڈاکٹر نے کرسی رکھتے ہوئے اسے سگار دیا۔ مریض نے اس کا کنارہ دانت سے کتر کر کہا، "سگار خالق تخیل ہے۔ اس کا دھواں ایک چھوٹی سی دنیا ہے۔ اس کے ایک کنارے پر الکلی ہے اور دوسرے پر ایسڈ۔ اسی طرح کائنات میں متضاد عناصر باہم ایک خاص توازن سے مل کر شان یک رنگی پیدا کر دیتے ہیں۔ اچھا ڈاکٹر صاحب خدا حافظ۔"

ڈاکٹر دوسرے مریضوں کا معائنہ کرنے چلا گیا۔ ابھی بارش ہو رہی تھی مریضوں کو باہر نکلنے کی اجازت نہ تھی۔ اسسٹنٹ سرجن جب واپسی میں نئے مریض کی جانب سے گزرا تو اس نے دیکھا کہ وہ غلام گردش میں کھڑا ہوا شیشے کے بند دروازہ سے سرخ رنگ کے ایک پھول کو بہت غور سے دیکھ رہا ہے۔ اسسٹنٹ سرجن نے آہستہ سے اس کے شانے پر ہاتھ رکھ کر کہا، "چلیے میں آپ کو تولنا چاہتا ہوں۔" وہ اس طرح تیزی سے پلٹا کہ اسسٹنٹ سرجن ڈر سا گیا۔ مریض کی آنکھوں سے خون برس رہا تھا اور چہرے پر نفرت و حقارت کے شدید جذبات تھے۔ لیکن اسسٹنٹ سرجن سے نظریں چار ہوتے ہی وہ سنبھل گیا اور خاموشی سے اس کے ساتھ ہو لیا۔ اس کا وزن ۱۰۹ پونڈ تھا۔ دوسرے دن جب اسے تولا گیا تو وزن دو پونڈ کم تھا۔ تیسرے دن دو پونڈ اور کم ہو گیا۔ ڈاکٹر گھبرائے۔ اس کی خوراک کی مقدار بڑھا دی اور مریض زیادہ کھاتا بھی تھا۔ لیکن

وزن برابر گھٹتا جا رہا تھا۔ اسے رات کے وقت نیند کم نہ آتی تھی۔

وہ جانتا تھا کہ وہ اس وقت پاگل خانہ میں ہے۔ اسے اپنی بیماری کا احساس بھی تھا۔ رات کو سوتے وقت جب اس کی آنکھ اچانک کھل جاتی تھی تو وہ اپنے دماغ میں ایک خاص قسم کا سکون محسوس کرتا تھا۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ رات کے پُرسکون لمحات میں اس کا دماغ بھی آہستہ آہستہ کام کرتا رہتا تھا۔ لیکن دن نکلتے ہی جب پاگل خانہ میں زندگی کے نئے آثار پیدا ہوتے تو اس کے دماغ میں بھی ہیجان برپا ہو جاتا تھا۔ اس کی حالت اجتماعِ ضدین کا دلچسپ نمونہ تھی۔ کبھی کبھی بہت معتدل باتیں کرتا تھا اور کبھی بالکل بے تکی۔ وہ جانتا تھا کہ اس کے گرد و پیش سب مریض ہیں۔ لیکن اسے ہر شخص کی ہستی پُراسرار نظر آتی تھی۔ وہ محسوس کرتا تھا کہ ان میں سے ہر شخص کو وہ یا تو جانتا ہے یا اس کے حالات اس نے کتابوں میں پڑھے ہیں۔ اس کے خیال میں پاگل خانے کے اندر ہر ملک اور ہر زمانہ کی زندہ اور مردہ شخصیتیں دشمنوں کی سازش سے نظر بند ہیں۔ بہت سے اولوالعزم بادشاہ اور بہادر سپہ سالار بھی جو مرنے کے بعد دوبارہ زندہ ہو گئے تھے، وہ سمجھتا تھا کہ یہ سب کچھ ایک سحر انگیز حلقے کے اندر ہے اور اس حلقے کا مرکز خود اس کی ذات ہے۔ ان تمام مشاہیرِ عالم کو خدا نے اس کی زیرِ قیادت یہاں اس لیے جمع کر دیا ہے کہ دنیا سے ظلم و معصیت کا نام و نشان مٹا دیا جائے۔ اسے یقین تھا کہ وہ ہر شخص کے خیالات پڑھ سکتا تھا اور پُرانے درختوں کی اونچی شاخیں اسے عہدِ ماضی کے دلکش اور دردناک افسانے سناتی تھیں۔ اس نے ایک خوشنوا پرندے کی زبان سے سن لیا تھا کہ پاگل خانے کی اس عمارت کو شہنشاہ پیٹر اول نے تعمیر کرایا تھا اور وہ اس میں خود بھی چند ماہ رہا تھا۔ اسے ساری دنیا کی تاریخ پاگل خانے کی دیواروں، پلاسٹروں اور اینٹوں میں لکھی ہوئی نظر آتی تھی۔ جب مردہ خانہ کے اندر کھڑکی سے جھانک کر دیکھتا تو اسے دنیا کی مشہور شخصیتوں کے چہرے صاف نظر آتے تھے۔

موسم خوشگوار ہو گیا اور مریضوں کا زیادہ وقت باغ میں گزرنے لگا۔ باغ بہت وسیع نہ تھا لیکن درخت کثرت سے تھے اور جا بجا پھولوں کے خوشنما تختے نصب کیے گئے تھے۔ انسپکٹر نے باغ کی نگہداشت ان مریضوں کو تفویض کر دی تھی جو کام کرنے کے قابل تھے۔ وہ لوگ باغ میں پانی دیتے تھے۔ اس کی روشیں درست کرتے تھے۔ خوشنما پودے لگاتے تھے اور ترکاریاں وغیرہ بوتے تھے۔ باغ کے وسط میں ایک اونچا چبوترہ تھا جس پر بہترین خوشنما پھولوں کا تختہ تھا۔ کوئی ایسا پھول نہ تھا جو روس کے کسی حصے میں پیدا ہوتا ہو اور یہاں پایا نہ جائے۔ لیکن مریض باغ کے اس حصے کو پُراسرار سمجھتے تھے۔ اس کے قریب ہی پوست کے خوشنما چھوٹے چھوٹے پھول تھے جنھیں ہمارے مریض نے ایک مرتبہ غلام گردش میں کھڑے ہو کر شیشے کے بند دروازے سے بغور دیکھا تھا۔ جب پاگل خانہ کے نئے مریض کو پہلی مرتبہ باغ میں جانے کی اجازت ملی تو وہ ان پھولوں کو پھر غور سے دیکھنے لگا۔ اس وقت صرف دو پھول کھلے تھے۔ اس نے ادھر ادھر نظر دوڑائی لیکن وارڈر کو جو اس کے پیچھے کھڑا تھا نہ دیکھ سکا۔ اس نے آگے بڑھ کر جلدی سے ہاتھ بڑھایا اور سوچنے لگا کہ پھول توڑے یا نہ توڑے۔ دفعتاً اسے ایسا محسوس ہوا کہ سُرخ رنگ کے پھول سے ایک برقی رَو نکل کر اس کے سارے جسم میں دوڑ گئی۔ اس نے ہمت سے کام لیا۔ ایک قدم اور آگے بڑھا کر پھول کو چھوا۔ لیکن اسے معلوم ہوا کہ چھوٹا سا پھول زہریلے ابخرات خارج کر کے اپنی حفاظت کر رہا ہے۔ اس کا سر گھومنے لگا۔ آنکھوں تلے اندھیرا آ گیا۔ لیکن وہ دلیر انسان تھا۔ اسے غصہ آ گیا اور اس نے لپک کر پھول کا ڈنٹھل پکڑ لیا وہ اسے توڑنا ہی چاہتا تھا کہ ایک بھاری ہاتھ اس کے شانے پر گرا۔ یہ وارڈر کا ہاتھ تھا۔ اس نے مریض سے کہا "پھول مت توڑو۔ یہاں تمھاری طرح بہت سے پاگل ہیں اگر ہر پاگل ایک ایک پھول توڑنے تو سارے باغ میں ایک پھول بھی باقی نہ رہے گا۔"

مریض نے پلٹ کر وارڈر کو حقارت آمیز نگاہوں سے دیکھا اور زیرِ لب بڑبڑاتا ہوا دوسری طرف چلا گیا۔ "بدنصیب ظالمو! تم اندھے ہو۔ اسے میرے ہاتھ سے بچانا چاہتے ہو۔ خیر آج نہیں تو کل ہم تمھیں اپنی بے پناہ متحدہ قوت کا کرشمہ دکھائیں گے اور میں اگر ظلم و معصیت کو دنیا سے مٹانے کی کوشش میں مر بھی جاؤں تو کیا مضائقہ ہے۔"

وہ تمام دن باغ میں ٹہلتا رہا۔ کبھی ایک پاگل سے بات کرتا تھا کبھی دوسرے سے۔ اسے اس بات کی پروا نہ تھی

کرکسی پاگل نے کیا جواب دیا۔ اس کے نزدیک صحیح جواب وہی تھا جو اس کے دماغ میں پیدا ہو۔ شام تک اسے یقین آ گیا کہ معاملہ بالکل تیار ہے۔ پاگل خانہ کی آہنی سلاخیں بہت جلد ٹوٹ جائیں گی۔ جو شاہیرِ عالم یہاں نظر بند ہیں ڈاکٹر اپنے گردہ کو واپس جائیں گے۔ دنیا ایک زہریلے ناگ کی طرح اپنی پرانی کینچلی اتار دے گی اور نئے حسن و جمال کے ساتھ نمودار ہو گی۔

پھول کا خیال اس کے دماغ سے زائل ہو گیا تھا۔ لیکن جب شام ہوئی اور سارے مریض باغ سے رخصت ہو کر اپنے اپنے کمروں میں جانے لگے تو زینہ پر چڑھتے وقت اس کی نظر پھر ان دو سرخ رنگ کے پھولوں پر پڑی۔ وہ ٹھٹک گیا اور وارڈر کے پیچھے کھڑے ہو کر موقع کا انتظار کرنے لگا۔ دوسرے مریض اپنے کمروں میں چلے گئے۔ وارڈر کی نظر بچا کر وہ تیزی سے جھپٹا اور ایک پھول کو توڑ کر اپنی قمیص کے نیچے بغل میں چھپا لیا۔ پھول کے جسم سے مس ہوتے ہی ایسا معلوم ہوا کہ زہریلی سوئیاں چبھ رہی ہیں۔ چہرے کا رنگ زرد ہو گیا۔ دم گھٹنے لگا۔ آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ پیشانی پر سرد پسینہ آ گیا اور وہ سمجھا کہ ذرا دیر میں اس کی روح تن سے نکل جائے گی۔ لیکن اس نے ہمت سے کام لیا۔ اپنے کو سنبھالا اور پھول کو مسلتا ہوا کمرہ میں داخل ہو گیا۔

کچھ مریض اپنے بستروں پر بیٹھے ہوئے رات کے کھانے کا انتظار کر رہے تھے۔ کچھ مریض کمروں کے اندر ٹہلنے میں مصروف تھے ہمارا ہیرو بھی سینے پر ہاتھ رکھے ٹہل رہا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ پھول کو بالکل مسل ڈالنا چاہتا ہے۔ جب کوئی شخص اس کے قریب سے گزرتا تو وہ چلاتا: "خبردار میرے پاس نہ آنا، خبردار میرے پاس نہ آنا" لیکن پاگل خانہ میں اس قسم کی باتوں کی جانب کوئی توجہ نہیں کرتا ہے۔

وہ غلام گردش میں ایک گھنٹے تک غیظ و غضب کے عالم میں ٹہلتا رہا اور بار بار دانت پیس کر کہتا تھا "میں تمھارا گلا گھونٹ دوں گا۔ میں تمھیں سسکا سسکا کر ماروں گا۔"

کھانے کی گھنٹی بجی۔ لوگ کھانے کے کمرے میں جمع ہو گئے۔ جن مریضوں کو مخصوص غذا دی جاتی تھی انھیں کھانا ان کے کمروں میں پہنچا دیا۔ ہمارے مریض کا وزن بھی چوں کہ روز بروز کم ہوتا جا رہا تھا۔ اس لیے اس کی غذا کا بھی خاص طور پر لحاظ رکھا جاتا تھا۔ اسے کھانا پہنچا دیا گیا۔ لیکن وہ اپنے کھانے سے فارغ ہو کر ذرا دیر بعد ڈائننگ ہال میں آ گیا اور انسپکٹر سے بولا "کیا میں بھی ان لوگوں کے ساتھ کھانے کی میز پر بیٹھ سکتا ہوں؟"

انسپکٹر نے حیرت سے پوچھا: "کیا تمھیں کھانا نہیں ملا؟"

وہ بولا: "کھانا تو ملا تھا۔ لیکن پیٹ نہیں بھرا۔ میں بہت بھوکا ہوں۔ آپ جانتے ہیں کہ مجھے راتوں کو نیند نہیں آتی۔ میری قوت کا انحصار ہی غذا پر رہ گیا ہے۔"

انسپکٹر نے اسے کچھ اور کھانے کو دیا۔ وہ کھا گیا اور مزید کھانا طلب کیا۔ انسپکٹر نے کہا "بس اٹھو۔ اب تم بہت کھا چکے ہو۔"

وہ بولا "میں نے زیادہ نہیں کھایا۔ مجھے زیادہ کھانا چاہیے۔ کیوں کہ ایک زبردست مہم سر کرنے کے لیے مجھے خوب کھانے کی ضرورت ہے۔ اچھا تم نہیں کھلاتے تو میں جاتا ہوں۔ خدا حافظ۔"

انسپکٹر نے پوچھا "کہاں جا رہے ہو؟"

وہ مسکرا کر بولا "میں؟ کہیں نہیں۔ ابھی تو یہیں مقیم ہوں۔ لیکن کل شاید آپ سے ملاقات نہ ہو سکے گی۔ آپ کی مہربانی کا شکریہ۔"

مریض کی آواز کانپ رہی تھی۔

انسپکٹر نے دلاسا دیتے ہوئے کہا "تم گھبراتے کیوں ہو؟ جاؤ اپنے کمرے میں سو رہو۔ سونا تمھارے لیے بہت مفید ہے۔"

تھوڑی دیر بعد پاگل خانے میں مکمل خاموشی طاری ہو گئی۔ ہر شخص سو رہا تھا۔ لیکن صرف نیا مریض جو سینے پر ہاتھ رکھ ہوئے بستر پر کروٹیں بدل رہا تھا۔ اسے محسوس ہو رہا تھا کہ پھول نے خوف ناک زہر اس کے جسم میں پیوست کر دیا ہے۔

وہ تمام رات سو نہ سکا۔ اس نے پھول توڑ لیا تھا۔ کیوں کہ وہ اسے توڑنے کے لیے مجبور تھا۔ مریض کو یہ پوست کا پھول

تمام برائیوں کا مرکز نظر آرہا تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اسی سے افیون تیار کی جاتی ہے۔ جس کے کھانے اور پینے سے لاکھوں انسانوں کی زندگانیاں برباد ہوتی ہیں۔ اسے یقین تھا کہ جو لوگ افیون کے زہریلے اثرات سے اپنی جانیں تلف کرتے ہیں ان کا خون پی پی کر اس پھول کا رنگ سُرخ ہوا ہے۔ اس پھول پر شبنم کے قطرے نہیں بلکہ بنی نوع انسان کے آنسو ہیں۔ یہ ایک خوں خوار عفریت ہے جس نے اس چھوٹے سے خوشنما پھول کی شکل اختیار کر لی ہے۔ اسے اپنی جان کی بازی لگا کر بھی تلف کر دینا چاہیے۔ اس نے پھول کو اسی لیے اپنی قمیص کے نیچے چھپا رکھا تھا اور اسے بار بار مسلتا تھا کہ وہ مرجائے۔ ہلاک ہو جائے اور دنیا کو اس کی تباہ کاریوں سے نجات ملے۔ وہ جانتا تھا کہ خوف ناک پھول نے اپنی سمیت اس کے جسم میں دوڑا دی ہے۔ لیکن وہ موت کو بہتر ڈرتا تھا۔ اسے یقین تھا کہ ظلم و معصیت کا مقابلہ کرتے ہوئے اس کی موت ایک بہادر سپاہی کی موت ہوگی۔

وہ تمام رات اپنے اس خیالی دشمن سے مصروف جنگ رہا۔ کبھی پوست کا پھول اسے مغلوب کر دیتا تھا اور کبھی وہ پھول کو۔ لڑتے لڑتے وہ بہت کمزور ہوگیا۔ جب صبح ہوئی اور ڈاکٹر اسے دیکھنے آیا تو وہ بالکل نڈھال ہو رہا تھا۔

لیکن ناشتہ کے تھوڑی دیر بعد اس کی طاقت پھر بحال ہوگئی۔ اس نے مسلے ہوئے مرجھائے ہوئے پھول کو پُرمسرت نگاہوں سے دیکھا۔ اس کا چہرہ خوشی سے تمتما اٹھا۔ دل ہی دل میں کہنے لگا۔ خدا کا شکر ہے میں نے ایک زبردست دشمن پر قابو حاصل کر لیا۔ اس نے پھول کی مسلی ہوئی پتیوں کو حقارت سے کھڑکی کے باہر پھینک دیا اور کمرے کو نکل گیا اور لوگوں کو ہنس ہنس کر اور خوب زور شور سے اپنی فتح مندی کی خبریں سنانے لگا۔

اس کی کمزوری کی وجہ سے ڈاکٹر نے اسے باغ میں جانے کی اجازت نہیں دی اور چوں کہ وہ دن دن بھر ٹہلتا رہتا تھا اس لیے مارفیا کا انجکشن دے دیا گیا۔ تاکہ سکون حاصل ہو۔ مریض کو یقیناً سکون حاصل ہوا۔ وہ دن بھر آرام کرتا رہا۔ رات میں اسے مارفیا کے اثر سے نیند بھی آئی اور باغ میں پوست کا جو دوسرا پھول کھلا تھا اس کا خیال اس کے دماغ سے زائل ہوگیا۔

تیسرے دن اسے باغ میں جانے کی اجازت ملی۔ وہ پھولوں کے اس تختے کی طرف گیا۔ پوست کے پھول پر اس کی نظر پڑی، دیکھتے ہی بے تاب اور وارڈر کی نظروں کے سامنے لپک کر اسے توڑ لیا۔ وارڈر نے اس کا ہاتھ پکڑ کر کہا، "تم نے پھول کیوں توڑا؟"

اس نے جھٹکا دے کر اپنا ہاتھ چھڑایا اور فاتحانہ انداز میں چیختا ہوا اپنے کمرے کی طرف بھاگا۔ وارڈر نے اس کا تعاقب کیا۔ لیکن وہ پھول کو بغل میں چھپا کر بستر پر لیٹ گیا اور اس قسم کی بے تکی باتیں کرنے لگا کہ وارڈر مسکراتا ہوا واپس چلا آیا۔

مریض نے محسوس کیا کہ پھول کا زہر سانپ کی طرح بل کھاتا ہوا اس کے جسم میں دوڑ رہا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس کی گرفت سے ایک ایک عضو ٹوٹ جائے گا۔ لیکن اس نے خدا سے فتح و نصرت کی دعائیں مانگیں اور پھول کو زور زور سے مسلنا شروع کیا۔ سارا دن وہ بستر پر لیٹا ہوا پھول کو مسلتا رہا۔ یہاں تک کہ وہ بالکل ریزہ ریزہ ہوگیا۔ وہ بستر سے اُٹھ کر باورچی خانے کی طرف گیا اور ان ریزوں کو دہکتی ہوئی آگ میں جھونک دیا۔ اس کے چہرے پر فاتحانہ مسرت کی جھلک تھی۔ پتہ نہیں رات کس طرح گزری۔ لیکن صبح جب ڈاکٹر معائنہ کے لیے گیا تو دیکھا کہ اس کا چہرہ بالکل زرد ہے۔ آنکھیں اندر دھنس گئی ہیں قدموں میں لغزش ہے۔ چلتا ہوا اور لڑکھڑاتا ہوا۔ لیکن پھر بھی غلام گردش کے ایک کنارے سے دوسرے کنارے تک ٹہل رہا ہے اور زیرِ لب بُڑبڑاتا جا رہا ہے۔

بڑے ڈاکٹر نے اپنے اسسٹنٹ سے کہا، "مریض بہت کمزور ہوگیا ہے۔ زبردستی انجکشن دینا مناسب نہیں، مزاحمت بہت کرتا ہے۔"

اسسٹنٹ سرجن نے کہا، لیکن اسے نقل و حرکت سے کس طرح روکا جائے۔ اس کا وزن اب نّراوے پونڈ رہ گیا ہے۔ اگر آرام نہ کرنے سے اس کا وزن اس طرح کم ہوتا گیا تو وہ دو ایک دن میں مرجائے گا۔"

ڈاکٹر کے چہرے پر آثار تشویش ظاہر ہوئے۔ بولا، "اچھا اسے باندھ دو۔"

مریض کی مشکیں باندھ کر بستر پر لٹا دیا گیا اور پلنگ کے گرد چوڑی چوڑی مضبوط پٹیاں لپیٹ دی گئیں۔ مریض جکڑ دیا گیا تھا۔ لیکن نقل و حرکت کی بے پناہ خواہش تو آزاد تھی۔ وہ آزاد ہونے کے لیے کئی گھنٹے تک مسلسل جدوجہد کرتا رہا۔ آخر کار اس نے مایوسی کے عالم میں غیر معمولی قوت سے کام لے کر ایک پٹی توڑ دی۔ ٹانگیں چلا کر اس نے اپنے کو پٹیوں کی گرفت سے آزاد کیا اور پلنگ سے نیچے گر کر وارڈروں کو گالیاں دینے لگا۔ اس کی مشکیں اب بھی کسی ہوئی تھیں۔ لیکن وہ فاتحانہ انداز سے کمرے میں ٹہل رہا تھا۔ انسپکٹر نے شور مچایا۔ دو تین وارڈر دوڑ کر آئے اور اسے بستر پر دوبارہ گرانے کے لیے کشمکش کرنے لگے۔ مریض نے سخت مزاحمت کی جسم میں جو تھوڑی سی طاقت باقی رہ گئی تھی وہ سب صرف کر دی لیکن تین چار قوی ہیکل وارڈروں کا مقابلہ کب تک کرتا۔ آخر اسے بستر پر گرا کر دوبارہ زیادہ مضبوط طریقہ پر باندھ دیا گیا اس کا سانس پھول گیا تھا۔ مگر وہ اب بھی چلا رہا تھا "تم لوگ اندھے ہو گئے ہو۔ کچھ نظر نہیں آتا۔ کیا حماقت کر رہے ہو؟ خدا کے لیے مجھے چھوڑ دو۔ ورنہ تم سب تباہ ہو جاؤ گے۔ میں نے ایک تیسرے شیطان کو زمین سے سر نکالتے دیکھا ہے۔ میں صرف میں اسے ہلاک کر سکتا ہوں ـــــ مجھے جانے دو ـــــ زبردست خطرہ سامنے ہے ـــــ اسے ہلاک کرنا ہے ورنہ تم سب ـــــ"

چیف وارڈر نے ڈانٹ کر کہا، "چپ رہو۔ شور نہ مچاؤ۔"

مریض بالکل خاموش ہو گیا۔ لیکن اس کے ہونٹوں پر معنی خیز تبسم تھا۔ شاید وہ دل ہی دل میں کہہ رہا تھا "دیکھو میں تمھیں کیسا بے وقوف بناتا ہوں۔"

وہ تمام دن جکڑا رہا۔ رات کو بھی کھولا نہیں گیا۔ انسپکٹر نے اپنی موجودگی میں اسے کھانا کھلایا اور ایک وارڈر کو حکم دیا کہ مریض کے بستر کے برابر پلنگ بچھا کر سو رہے۔ دن بھر کا تھکا ماندہ وارڈر ذرا دیر بعد سو گیا۔ اور مریض نے اسے کن انکھیوں سے دیکھنے کے بعد اپنا کام شروع کر دیا۔ وہ جسم کی ساری قوت صرف کر کے بالکل کمان کی طرح ہو گیا اور اس کمرے کی کھڑکی کی طرف جھکا جس میں لوہے کی پتلی پتلی سلاخیں لگی تھیں۔ جس ڈوری سے اس کے ہاتھ باندھے گئے تھے اسے اس نے زور زور سے لوہے کی سلاخ پر رگڑنا شروع کیا اس کی یہ حرکت بہت دیر تک جاری رہی۔ آخر ڈوری کٹ گئی۔ اب اس کے دونوں ہاتھ آزاد تھے۔ اس نے انتہائی حقارت کے ساتھ بے خبر سونے والے وارڈر کی طرف دیکھا اور پٹیاں کھولنی شروع کیں۔ اس کے لیے یہ چند سیکنڈ کا کام تھا۔ اور اب وہ آزاد تھا۔ چپکے سے اٹھ کر دروازہ کی طرف گیا۔ مگر وہ اندر سے مقفل تھا۔

چابی شاید وارڈر کی جیب میں ہو گی ـــــ! وہ وارڈر کی جیبیں ٹٹولنے کے لیے آگے بڑھا۔ مگر پھر اندیشہ یہ ہوا کہ کہیں وارڈر کی آنکھ نہ کھل جائے سوچتا رہا کہ کیا کرے۔ کمرے کی کھڑکی سے باہر جھک کر دیکھا۔ ہر طرف چاندنی بکھری ہوئی تھی۔ باغ میں سرخ رنگ کا پھول بھی لہلہاتا ہو گا۔ اس تخیل سے اس کے تن بدن میں آگ سی لگ گئی۔ ذہن میں ایک اسکیم آ گئی۔ کھڑکی سے گلی میں کود جائے۔ پھر دیوار پھاند کر باغ میں آ جانا آسان ہے۔ اس کے بعد ـــــ آخری خوف ناک پھول سے آخری جنگ ـــــ! نتیجہ موت یا ابدی زندگی۔ اس نے ایک آہنی سلاخ کو پکڑ کر زور زور سے ہلانا شروع کیا۔ شاید وہ ٹوٹ جائے۔ ترچھی ہو جائے۔ مگر ناکامی ہوئی۔ سلاخ ٹس سے مس نہ ہوئی۔ اب اس نے ایک نئی تدبیر سوچی۔ کپڑے کی جن پٹیوں سے اُسے باندھا گیا تھا۔ اس نے انھیں لپیٹ کر رسی کی طرح بل دیا۔ اور اسے کھڑکی کی آہنی سلاخ کے گرد ڈال کر دونوں ہاتھوں سے زور لگانا شروع کیا۔ مایوسی کی حالت میں انسان کی قوت بڑھ جاتی ہے دیوانہ کی بھی۔ دو گھنٹوں کی سخت جدوجہد کے بعد اس نے دو آہنی سلاخوں کو ٹیڑھا کر دیا اور ان میں اتنا فاصلہ ہو گیا کہ سر مشکل سے نکل سکے۔ اب ان سلاخوں سے گزرنے کا سوال تھا۔ اس نے پہلے اپنا سر باہر نکالا۔ باوجودیکہ اس کے چہرے پر خراشیں آ گئی تھیں اور کانوں سے خون جاری تھا۔ وہ ہمت نہیں ہارا۔ اپنے سارے جسم کو کھینچ کر کسی نہ کسی طرح باہر نکال ہی لیا اور گلی میں گر پڑا۔ اس کے سارے اعضا مجروح ہو گئے تھے۔ انگلیوں اور گھٹنوں سے خون بہ رہا تھا۔ لیکن جوش و خروش کے عالم میں اسے کسی تکلیف کا احساس نہ تھا۔ اس نے آسمان کی طرف نظر اٹھا کر کہا، "میں تمھارے پاس آ رہا ہوں۔"

اس نے دیوار کے پاس کھڑے ہو کر اس کا معائنہ شروع کیا۔ جس مقام پر یہ دیوار مردہ خانہ کی دیوار سے ملتی تھی وہاں

(باقی صفحہ ۶ پر دیکھیے)

معلومات

از
اداؔ

"بحری مرض" کا علاج حیاتین سے

سمندر میں سفر کرنے والوں کا "بحری مرض" ایک بہت مشہور بیماری ہے جس میں جہاز کے ہچکولوں یا گردش کے باعث متلی ہوتی ہے اور قے آتی ہے۔ ولایات متحدہ امریکہ کے سائنس دانوں نے پچھلے دنوں اس مرض کے لیے اور اسی طرح کے دوران سر کے لیے جو بعض لوگوں کو ہوائی جہاز پر سفر کرنے سے پیدا ہو جاتا ہے، حیاتین سے بہت مفید کام لیا ہے۔ مزید تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جس طرح انسان کا پورا جسم مختلف حیاتینوں کی کمی سے متاثر ہوتا ہے بالکل اسی طرح جسم کا ایک واحد خلیہ بھی مبتلائے مرض ہو جاتا ہے۔ اور اس کے علاوہ یہ بھی معلوم کر لیا گیا ہے کہ حیاتینوں سے عضلاتی حرکات کو بھی ابھارا جا سکتا ہے۔ بعض حیاتین ایسے بھی ہیں جو آنتوں کو بیکٹیریا (جراثیم) سے افراز کے طور پر نکلتے ہیں۔ پروفیسر این ہولمس صدر "امریکن کیمیکل سوسائٹی" کی تازہ ترین دریافت یہ ہے کہ حیاتین ب (۱) دوران سر متلی اور قے کی معروف سمندری اور ہوائی بیماریوں کو روکتا ہے۔ ہولمس کا طریقہ یہ ہے کہ وہ حیاتین ب (۱) یعنی "تھیامین کلورائڈ" کا قرص مریض کو چبانے کے لیے دیتے ہیں اور جب سمندر میں تلاطم بہت زیادہ ہوتا ہے تو اس حیاتین کا ۱۵ ملی گرام (یہ مقدار روزانہ انسانی ضرورت کی تین گنی ہے) مریض کو مسلسل دو روز تک دیا جاتا ہے اس سے متلی اور قے میں بڑا افاقہ ہو جاتا ہے۔

سرطان کے علاج میں "کولچیسین"

نیویارک کے ڈاکٹر مائیکل لیوائن نے "ٹولڈی پوٹینکل کلب" کے روبرو یہ انکشاف کیا ہے کہ مرض سرطان کے علاج میں "کولچیسین" اور "ایکس ریز" کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ "کولچیسم" ایک ایسا جوہر ہے جو کھیت یا جنگلی خودرو زعفران کے بیجوں سے نکالا جاتا ہے جو نقرس کے علاج میں بہت دنوں سے کارآمد ثابت ہو چکا ہے۔ اس کا جدید ترین جوہر "کولچیسین" ہے، جو اس قدر زہریلا ہوتا ہے کہ اس کی ایک خوراک ایک "گرین" کے صرف $\frac{1}{120}$ حصہ تک محدود ہوتی ہے۔ ڈاکٹر لیوائن کا بیان ہے کہ کولچیسین سے سرطان کا نشوونما رک جاتا ہے۔ لیکن اس کام کے لیے اس دوا کی خوراک اتنی مقدار میں درکار ہوتی ہے جو خود بھی خطرناک ہے۔ اس لیے انہوں نے اس امر کا مطالعہ کیا ہے کہ معمولی پیاز کی جڑوں کے نشوونما پر کولچیسین کی قابل استعمال تھوڑی مقدار کا اور "ایکس ریز" کا کیا اثر ہوتا ہے۔ جب کولچیسین اس پانی میں ملا دی جاتی ہے جس میں پیاز کی جڑیں بڑھتی رہتی ہیں تو ان جڑوں کے سرے پھول جاتے ہیں اور ان کا نشوونما رک جاتا ہے۔ لیکن جب کولچیسین کا کمزور محلول دیا جاتا ہے تو جڑوں کے سروں پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور ان کا نشوونما جاری رہتا ہے۔

جب جڑوں کے سروں میں مسلسل ۲۴ گھنٹوں سے ۹۶ گھنٹوں تک کولچیسین اور "ایکس ریز" پہنچایا جاتا ہے تو ان کے نشوونما میں عارضی رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر پھر نشوونما شروع ہو جاتا ہے۔ اور جب ۹۶ سے ۴۸ گھنٹوں تک کولچیسین زیادہ تیز شعاعوں کے ساتھ دی جاتی ہے تو دو تین ہفتوں تک نشوونما رک جاتا ہے۔ اس لیے ڈاکٹر لیوائن اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ "کولچیسین اور ایکس ریز کا مرکب مرض سرطان کے علاج میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ مگر ان کا خیال ہے کہ اس سلسلے میں ابھی مزید مطالعہ اور تحقیقات کی ضرورت ہے۔

انفلوئنزا کا زہریلا مادہ

مشہور برطانی طبی رسالہ "لینسٹ" اطلاع دیتا ہے کہ آسٹریلیا میں ہزاروں سپاہیوں پر انفلوئنزا کا ایک نیا طریقۂ علاج تجربہ میں لایا گیا ہے۔ وہ یہ ہے کہ اس مرض کے "زندہ" زہریلے مادّے کو بہت کمزور کر دینے کے بعد سپاہیوں

کی ناک کے اوپری حصہ پر چھڑک دیا جاتا ہے۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ انسان انفلوئنزا کے حملے سے محفوظ ہوجاتا ہے جس طرح چیچک کے ٹیکے سے مرض چیچک کا ایک ہلکا سا اثر پیدا ہوتا ہے۔ مگر وہ اصلی مرض کی طرح خطرناک ثابت نہیں ہوتا۔ اسی طرح انفلوئنزا کے کمزور زہریلے مادے کو ناک پر چھڑکنے سے اس کا ردِّ عمل ہلکے دردِ سر یا ناک بند ہوجانے کی صورت میں پیدا ہوتا ہے۔ مگر اصلی اور تکلیف دہ زکام کی سی حالت پیدا نہیں ہوتی۔ "لینسٹ" لکھتا ہے کہ یہ طریقہ معمولی حملے میں نہیں بلکہ انفلوئنزا کے وبائی حملے کو روکنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پلاسٹک سرجری میں پسلی کا غضروف

امریکا کے "نارتھ ویسٹرن میڈیکل اسکول" کے پروفیسر ڈاکٹر اے۔ سی۔ آئوی کہتے ہیں کہ پلاسٹک سرجری (جمالیاتی جراحی) میں چہرے کے غضروف اور ہڈیوں کو درست کرنے کے لیے پسلیوں کا غضروف استعمال کیا جاسکتا ہے پلاسٹک اور دوسرے مصنوعی اجزا کی طرح یہ غضروف آس پاس کی بافتوں میں جذب نہیں ہوتا بلکہ نقصانات کی مرمت کردیتا ہے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ کسی زندہ آدمی کی پسلی کا غضروف کا ٹکڑا فوراً زیر علاج مقام پر لگا یا جائے، لیکن جو نعشوں سے یا زندہ جانوروں سے کاٹ کر محفوظ رکھے جاتے ہیں وہ بھی کام آسکتے ہیں۔

غذا اور بینائی

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ جس طرح کمزور اور خراب غذا انسانی جسم کے مختلف اعضا کو نقصان پہنچاتی ہے اسی طرح اس کی قوت باصرہ کو بھی کم کردیتی ہے۔ لیکن عام طور پر بینائی کی کمزوری ادھیڑ عمر اور بڑھاپے میں پیدا ہوتی ہے اس عمر میں انسان کی آنکھوں میں ایک خاص مرض ہوتا ہے جسے "پرسبی اوپیا" کہتے ہیں۔ اس کا خاصہ یہ ہے کہ انسان زیادہ تر دور کی چیزیں دیکھتا ہے اور نزدیک کی چیز اسے نہیں سوجھتیں۔ راچسٹر (امریکا) میں "میو کلینک" کے ڈاکٹر رسل ایم وائلڈر نے اپنی ایک دریافت ایک جنگی نامہ نگار کے سامنے پیش کی ہے اور کہا ہے کہ اگر تغذیہ کا ایک مخصوص طریقہ اختیار کیا جائے اور تغذیہ کے متعلق جدید معلومات سے فائدہ اُٹھایا جائے تو انسان کو بہت بڑی عمر تک "پرسبی اوپیا" (دور بینی) کے مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ مزید برآں ڈاکٹر وائلڈر کہتے ہیں کہ تغذیہ کے ذریعہ سے موتیا بند کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے، اور ایک زمانہ وہ آئے گا کہ جب "نزدیک بینی" اور "دور بینی" کے وہ تمام امراض جو آنکھوں کو لاحق ہوتے ہیں صرف تغذیہ کے ذریعہ سے اچھے کیے جاسکیں گے اور عینک کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔

چٹکلے

(مسلسل)

از جناب حکیم مولوی محمد عبد الواحد صاحب

چٹکلہ ۸۱:- پھٹکری گلابی کو توے پر بھون کر باریک پیسیں اور اس کی رنگت بدلنے کے لیے تھوڑا سا گیرو بھی اس میں ملا دیں (چار تولے پھٹکری کے لیے ایک ماشہ گیرو کافی ہے) اس کے بعد شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ جاڑے بخار کی آمد سے چار گھنٹے پہلے ایک ماشہ پھٹکری شربت نیلوفر ایک تولہ میں ملا کر چٹا دیں یا بتاشے میں رکھ کر کھلا دیں۔ پھر ایک ایک گھنٹے کے بعد دو مرتبہ اور استعمال کرائیں۔ اگر مریض بچہ ہو تو اسے ایک رتی سے چار رتی تک اس کی عمر کے مطابق دیں۔

جاڑے بخار کو روکنے کے لیے ایک آزمودہ دوا ہے بخار کی باری سے دو تین گھنٹے پہلے کھلائی جائے۔ کھانے پینے کی کوئی چیز نہ دی جائے۔ پہلے ہی روز میں جاڑا بخار رُک جاتا ہے۔ ورنہ دو تین روز کے استعمال سے ضرور موقوف ہو جاتا ہے، بشرطیکہ مریض کو قبض نہ ہو، اگر قبض رہتا ہو تو سنا مکی ۳ ماشے کو باریک پیس کر گلقند دو تین تولے ملا کر گرم پانی کے ساتھ کھلا دیں۔ اس سے ایک دو دست آکر معدہ اور آنتیں صاف ہو جائیں گی۔

چٹکلہ ۸۲:- مکڑی کا جالا جو پرانے مکانوں میں چولہے کے برابر دیواروں پر لگا ہوتا ہے، اسے اُتار لیں اور اس میں سے آدھا جالا گڑ میں ملا کر بخار کی باری سے دو گھنٹے پہلے کھلا دیں۔ لیکن مریض کو اس دوا سے آگاہ نہ کریں۔

جاڑے بخار خصوصاً چوتھیا بخار کی باری کو روکنے کے لیے بارہا تجربے میں آچکا ہے۔ عموماً پہلے ہی روز کے استعمال سے بخار کی باری رُک جاتی ہے۔

چٹکلہ ۸۳:- تلسی کے تازہ پتے دو تولے اور مرچ سیاہ تین ماشے۔ دونوں کو پیس کر جنگلی بیر برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ بخار کی باری سے چار گھنٹے پہلے ایک ایک گولی ایک ایک گھنٹے کے وقفہ سے تین بار کھلائیں۔

جاڑے بخار کو روکنے کے لیے کئی بار تجربے میں آچکا ہے۔ ایک دوست نے اس کی بہت تعریف کی ہے اور کونین کے مقابلے کی دوا بیان کی ہے۔

چٹکلہ ۸۴:- سورج مکھی کے پھول ایک تولہ دس تولہ پانی میں پیس چھان کر روزانہ صبح کے وقت پلا دیا کریں۔

ملیریا بخار کو دور کرنے کے لیے کونین کے قائم مقام ہے، دو تین روز کے استعمال سے بخار بالکل جاتا رہتا ہے کونین جیسی چیز کے مقابلے میں اس بے مزہ اور بے قیمت دوا سے فائدہ اٹھائیے۔

چٹکلہ ۸۵:- لوبان کوڑیالہ دو تولے کو باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھ لیا جائے۔ چڑھے ہوئے بخار میں ایک ایک ماشہ سفوف عرق بید مشک، اتولے اور شربت نیلوفر دو تولے کے ساتھ کھلایا جائے، دو گھنٹے کے وقفہ سے دن میں تین چار بار استعمال کرایا جائے۔ اگر مریض کی طبیعت چاہے تو سنترے کا رس یا لیموں کا شربت بھی پلا سکتے ہیں۔

چڑھے ہوئے بخار کو اتارنے کے لیے حیرت انگیز دوا ہے۔ اگر اس غرض کے لیے ڈاکٹری دوائیں مشہور ہیں جو پسینہ لا کر بخار کو فوراً اُتار دیتی ہیں۔ لیکن ان کے استعمال سے مریض بہت کمزور ہو جاتا ہے اور کچھ وقفہ کے بعد بخار دوبارہ چڑھ جاتا ہے۔ لیکن اس نقص سے پاک ہے۔ اس کے استعمال سے نہ مریض کمزور ہوتا ہے اور نہ دوبارہ بخار آتا ہے۔ بشرطیکہ اس کے کھلانے سے پہلے کوئی دست آور دوا کھلا کر معدہ اور آنتوں کو پاک صاف کر لیا جائے میعادی بخاروں میں اس کا استعمال بے سود ہے۔

نوٹ:- خریداران رسالہ ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہے کہ خط و کتابت کے اپنے خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیا کریں۔ ورنہ عدم تعمیل کی شکایت نہ فرمائیں

"مینجر"

سوال و جواب

نزلہ و زکام:۔ میرے لڑکے کی عمر سات سال کے قریب ہے اسے نزلے کی آئے دن شکایت رہتی ہے۔ بہت دبلا اور کمزور ہے ایک معالج نے مشورہ دیا کہ بچے کو خوب کھیلنے دو اور باہر رکھو تاکہ تازہ ہوا خوب مل سکے۔ میں اُسے زیادہ تر باہر رکھتا ہوں۔ اسکول بھی نہیں بھیجتا اور وہ سارا دن محلے کے بچوں کے ساتھ کھیلتا رہتا ہے۔ مگر پھر بھی کوئی فائدہ نہیں۔ زیادہ کمزور ہو گیا ہمیشہ نزلہ میں مبتلا رہتا ہے۔ اس لیے تعلیم کا بھی حرج ہو رہا ہے آپ براہِ کرم مشورہ دیجیے کہ اسے نزلہ سے محفوظ رکھنے کے لیے کن ہدایات پر عمل کروں۔

(احمد شبیر با عکلظہ احمد آباد)

جواب:۔ افسوس ہے کہ آپ نے مشورے پر غلط عمل کیا۔ کمزور بچے کو نزلہ اور زکام سے محفوظ رکھنے کا طریقہ یہ نہیں ہے کہ آپ اسے شتر بے مہار کی طرح آزاد چھوڑ دیں اور سارے دن محلے کے آوارہ گرد لڑکوں کے ساتھ شہر کی خاک چھاننے دیں۔ آپ کا بچہ جو پہلے ہی کمزور تھا۔ اس کے اور بھی زیادہ کمزور ہو جانے کی وجہ یہ ہے کہ وہ تن درست اور قوی لڑکوں کے ساتھ دن بھر دوڑ دھوپ کرتا ہے اور یہ محنت اس کے کمزور قویٰ کے لیے ناقابل برداشت ثابت ہوتی ہے۔ حالاں کہ ایسے بچوں کے لیے آرام بہت ضروری ہے۔ آپ کے بچے کے لیے کھلی ہوا یقیناً مفید ہے مگر یہ مقصد صبح و شام معمولی چہل قدمی سے حاصل ہو سکتا ہے۔ آپ بچے کو پابندی سے اسکول پڑھنے کے لیے بھیجیے۔ خوراک میں خالص دودھ کی مقدار بڑھا دیجیے۔ سردی کم ہو جانے پر اسے روزانہ تازہ پانی سے غسل کا عادی کیجیے۔ مکھن، سبز ترکاریاں اور پھل وغیرہ خوب کھلائیے۔ گلے کے غدودوں کا معائنہ کرا لیجیے۔ اگر غدود بڑھ گئے ہوں تو ان کا علاج کرائیے

؟

خارش: مجھے حال میں انجکشن دیا گیا جس میں سنکھیا کا جزو شامل تھا۔ جس شکایت کے لیے انجکشن دیا گیا تھا وہ تو ضرور دور ہو گئی۔ لیکن انجکشن کے دوسرے دن میرا جسم کچھ پھول سا گیا اور کھال کا رنگ سُرخ ہو گیا۔ اس کے بعد سے میرے جسم کی کھال اترنی شروع ہو گئی۔ مجھے کوئی خاص تکلیف تو نہیں لیکن خارش بہت ہوتی ہے۔ ممنون ہوں گا اگر کوئی مفید مشورہ دیجیے

(جمیل الدین کاظمی حیدرآباد دکن)

جواب: معلوم ہو رہا ہے کہ آپ کا عصبی نظام سنکھیا کا ردعمل برداشت نہیں کر سکتا۔ آئندہ اس قسم کے انجکشنوں سے احتیاط کیجیے اور معالج کو پہلے سے متنبہ کر دیا کیجیے کہ سنکھیا آپ کے موافق نہیں ہے۔ سنکھیا کا جو اثر آپ کی جلد پر ہوا ہے وہ رفتہ رفتہ زائل ہو جائے گا۔ اندیشہ کی بات نہیں۔ کھجلی اور جلن وغیرہ سے نجات پانے کے لیے آپ خرمہرہ سوختہ ایک رتی کو ۹ ماشے اطریفل شاہترہ میں ملا کر صبح کھا لیا کیجیے۔ غذا اچھی قسم کی کھائیے اور دودھ کافی مقدار میں پینا شروع کر دیجیے۔ سنگترے آج کل خوب آ رہے ہیں۔ ان کا بکثرت استعمال کیجیے۔

؟

بے خوابی: مجھے راتوں کو نیند بہت کم آتی ہے جب بستر پر لیٹتا ہوں تو طرح طرح کے پریشان خیالات ستاتے ہیں۔ پیٹ میں کچھ گرانی بھی معلوم ہوتی ہے۔ اگر بہت دیر تک کروٹیں بدلتے رہنے کے بعد بڑی مشکل سے نیند آ بھی جائے تو بھیانک خواب نظر آتے ہیں اور آنکھ کھل جاتی ہے۔ اس خیال سے کہ شاید کھانے کی خرابی سے نیند کم آتی ہو، میں نے کئی مرتبہ فاقہ کیا۔ اس سے اور بھی نیند نہ آئی۔ میں رسالہ "ہمدرد صحت" کا غذائیات نمبر پڑھ کر غذاؤں کے ذریعہ علاج کا قائل ہو گیا ہوں۔ بہت شکریہ ادا کروں گا اگر آپ مجھے ایسی غذاؤں کے نام لکھ دیں جن کے کھانے سے نیند خوب آئے۔ (محمد عثمان کھورو، سکھر)

جواب:۔ ایسی کوئی "پیٹنٹ" غذا نہیں ہے جس کے کھانے سے نیند خوب آئے۔ ہاں خواب آور دوائیں ضرور دستیاب ہوتی ہیں۔ مگر ہم ان کے استعمال کا مشورہ نہیں دے سکتے۔ نظام عصبی پر ایسی دواؤں کا اثر عام طور پر اچھا نہیں ہوتا۔ آپ نے اپنے مرغوب ماکولات و مشروبات کی فہرست سے مطلع نہیں کیا اور نہ یہی تحریر فرمایا کہ خوراک کی اوسط مقدار اور کھانے کے اوقات کیا ہیں۔ بہرحال ہم جہاں تک اندازہ کر سکے ہیں آپ کی نیند کم آنے

اور پریشان خواب دیکھنے کی شکایت پُرخوری کا نتیجہ ہے۔ یاد رکھیے کہ جب آپ خوب شکم سیر ہو کر کھائیں گے تو بخارات معدہ کے زیر اثر آپ پریشان خواب زیادہ دیکھیں گے اور آنکھ بار بار کھلے گی۔ اگر آپ کھانا بالکل نہ کھائیں گے اور "برت" رکھیں گے تو بھی نیند نہ آئے گی۔ صحیح طریقہ یہ ہے کہ آپ صبح بہت ہلکا ناشتہ کریں دوپہر کو سادہ کھانا مثل ترکاری کا سالن اور چپاتیاں کھائیں سہ پہر کی چائے نوشی بند کر دیں۔ رات کو سونے سے کم از کم دو گھنٹے پیشتر سادہ اور ہلکی غذا کھائیں اور تھوڑی بھوک رہنے پر ہاتھ روک لیں۔ بستر پر آرام فرماتے وقت اپنی قوت متخیلہ کو مینڈک کی طرح ہر طرف پھدکنے نہ دیں۔ بلکہ ایک خوشگوار موضوع پر تھوڑی دیر غور کریں۔ اُمید ہے کہ آپ کو نیند خوب آئے گی۔ احتیاطاً گوشت کا استعمال کم کر دیجیے۔ تمباکو اور چائے نوشی کی زیادتی سے بھی نیند نہیں آتی۔ اگر آپ ان چیزوں کے عادی ہوں تو چھوڑنے کی کوشش کیجیے ورنہ سہ پہر اور رات کے وقت چائے ہرگز نہ پیجیے اور جہاں تک بھی ممکن ہو سگرٹ سے احتراز کیجیے۔

۹

برائٹس ڈزیز: میرے لڑکے کی عمر سات سال ہے۔ پارسال اسے بخار آنے لگا اور گنٹھیا کی طرح اس کے جوڑ پھول گئے۔ دو تین مہینے بعد بالکل اچھا ہو گیا۔ اب حال میں وہ سرخ بخار میں مبتلا ہو گیا۔ اس سے صحت ہوئی تو اس کے گردوں میں درد پیدا ہو گیا۔ سخت تکلیف ہوتی ہے۔ ایک مرتبہ پیشاب میں خون آ گیا تھا۔ ورنہ عام طور سے انڈے کی سفیدی سی پیشاب میں خارج ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں نے بتایا ہے کہ اُسے "برائٹس ڈزیز" ہے میں ہمیشہ طب یونانی کا قائل رہا ہوں۔ لیکن یہاں کوئی حکیم نہیں ہے جس سے دریافت کر سکوں کہ یہ کون سا نیا مرض ہے۔ برائے مہربانی برائٹس ڈزیز بتائیے کونسی بیماری ہے اور آپ مجھے بچہ کے لیے کیا ہدایات دیتے ہیں۔

(الہ یار خاں، جگراؤں ضلع لدھیانہ)

جواب:- برائٹس ڈزیز کوئی نیا مرض نہیں بلکہ معمولی التہاب کلیہ یا گردوں کی سوزش (نیفرائٹس) کا دوسرا نام ہے۔ چونکہ تقریباً ایک صدی پیشتر یورپ میں ڈاکٹر رچرڈ برائٹ نے التہاب کلیہ کے متعلق بہت کچھ تحقیقات کی تھی، اس لیے مرض اس کے نام سے منسوب ہو گیا۔ سُرخ بخار کے بعد اکثر کمزور بچوں کو گردوں کی سوزش کی شکایت ہو جاتی ہے اور آپ نے جو کیفیت تحریر کی ہے۔ اس سے بھی ظاہر ہوتا ہے کہ بچے پر التہاب کلیہ حاد کا حملہ ہوا ہے۔ بچے کو بستر پر آرام سے لٹائے رکھیے۔ جسم گرم رکھیے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کمرہ میں تازہ ہوا کا گزر ضروری ہے۔ مگر اس بات کا خیال رکھیے ہوا براہ راست بچے کے جسم سے مس نہ ہو۔ سامنے کے دروازے بند اور اوپر کے روشن دان کھلے رکھیے۔ دورہ کی حالت میں بچے کو کسی قسم کی بھی غذا نہ دیجیے۔ بعض اطبا دودھ یا انڈے کا استعمال روا رکھتے ہیں۔ لیکن ہم اس کے خلاف ہیں۔ اگر بچے کو زیادہ خواہش ہو تو تھوڑا سا پانی لیموں کا عرق نچوڑ کر پلا دیجیے۔ معدہ کے نچلے حصے پشت اور پیروں کو خاص طور پر گرم رکھیے۔ دو تین دن تک مسلسل گرم اینیما مفید ہے۔ اگر ان ہدایات پر عمل کیا جائے اور تین چار دن بچے کی غذا بند کر دی جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

؟

عصبی کمزوری: میں کچھ عرصے سے کمزوریٔ اعصاب اور کمزوری معدہ کی شکایات میں مبتلا ہو گیا ہوں۔ ڈاکٹروں نے مجھے کیلسیم کے مرکبات استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے چونکہ مجھے آپ کی مجلس تشخیص و تجویز اور دواخانہ پر بہت زیادہ اعتقاد ہے۔ اس لیے دوائیں استعمال کر لینے سے قبل آپ سے معلوم کر لینا چاہتا ہوں کہ میں کیلسیم کے مرکبات استعمال کروں یا نہ کروں۔ نیز یہ بھی بتائیے کہ کیلسیم کے فائدے کیا ہیں۔ اگر کیلسیم کا استعمال میرے لیے مفید نہ ہو تو کوئی دوسری دوا بتائیے

(سید ابرار احمد امراؤتی)

جواب: چونکہ آپ نے مفصل حالات تحریر نہیں کیے ہیں اس لیے ہم نہ تو آپ کے لیے کوئی دوا تجویز کر سکتے ہیں اور نہ یہ بتا سکتے ہیں کہ کیلسیم کے مرکبات کا استعمال آپ کے لیے کس حد تک مفید ہے کیلسیم مفید معدنی عنصر ہے اور اس کے خاص خاص فوائد حسب ذیل ہیں:-

(۱) ہڈیوں کو بناتا اور ان کی ساخت کو برقرار رکھتا ہے۔
(۲) دل کی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔
(۳) وریدوں اور آنتوں کی دیواروں کو مضبوط کر کے جریان خون کو روکتا ہے۔
(۴) جسم کے فرسودہ خلیوں کو نئی تازگی عطا کرتا ہے۔
(۵) جسم کی قوت دافعہ کو بڑھاتا ہے۔
(۶) اعصاب کو تقویت بخشتا ہے۔
(۷) آلسیلک ایسڈ کی سمیت سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے +

ہمدرد دواخانہ دہلی کے شربتوں اور عرقوں کی قیمتوں میں مزید اضافہ

جنگ عالمگیر شروع ہوتے ہی تقریباً سب ضروریات زندگی پر گرانی کا اثر پڑنے لگا تھا لیکن جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کا ہمدرد دواخانہ ساڑھے تین سال اس روزافزوں گرانی کو صبرواستقلال کے ساتھ برداشت کرتا رہا۔ لیکن جب پانی سر سے اونچا ہوگیا تو مجبوراً جون سنہ ۱۹۴۳ء میں ہمدرد دواخانہ کو بھی اپنے تیار کردہ شربتوں اور عرقوں کی قیمتوں میں قلیل اضافہ کرنا پڑا اب کہ اکثر اجزا ادویہ اور بوتلوں وغیرہ کی قیمتیں سنہ ۴۳ء کے مقابلہ میں بھی بہت زیادہ بڑھ گئی ہیں۔ اس لیے سنہ ۱۹۴۳ء کی اضافہ شدہ قیمتوں میں مزید اضافہ ناگزیر ہوگیا ہے لہٰذا بادل ناخواستہ آج اضافہ مزید کے اعلان کے لیے یہ نیا نرخ نامہ شائع کیا جا رہا ہے۔ اضافہ زیادہ تر بوتلوں کی قیمتوں میں ہوا ہے اور کمتر دواؤں کی قیمتوں میں۔

امید ہے کہ معاونین دواخانہ بجے مصائب جنگ کی طرح اس اضافہ قیمت ادویہ کی مصیبت بھی گوارا کریں گے اور اس بار بار کی زحمت دہی کے لیے ہم کو معذور و مجبور تصور فرمائیں گے۔

مینیجر   ۲۰ مارچ سنہ ۱۹۴۴ء

فہرست ان شربتوں اور عرقوں کی جن کی قیمتوں میں ۲۰ مارچ سنہ ۱۹۴۴ء سے مزید اضافہ ہوا ہے

نمبر شمار	نام دوا	قیمت فی بوتل	قیمت نصف بوتل	محصول	رنگ شیشہ	نمبر شمار	نام دوا	قیمت فی بوتل	قیمت نصف بوتل	محصول	رنگ شیشہ
۱	روح شاہترہ	۱۲/	۸/	عہ	کالی	۲۴	شربت انگور ترش	عہ/	۸/	عہ	کالی
۲	روح کیوڑہ	للعہ/	۱۰/	للعہ	سفید	۲۵	شربت انگور شیریں	عہ/	۸/	عہ	״
۳	روح گاؤزبان	۱۴/	۸/	عہ	کالی	۲۶	شربت اناس	عہ/	۸/	عہ	״
۴	روح گلاب	للعہ/	۱۰/	للعہ	سفید	۲۷	شربت ارزانی	عہ/	۸/	عہ	״
۵	روح مکوہ	۱۴/	۸/	عہ	کالی	۲۸	شربت افسنتین	عہ	۸/	عہ	״
۶	روح منڈی	۱۴/	۸/	عہ	״	۲۹	شربت بلگری	عہ/	۸/	عہ	״
۷	روح پودینہ	عہ/	۸/	عہ	״	۳۰	شربت بزوری حار	عہ/	۸/	عہ	״
۸	روح بیدمشک	۱ے	۱۰/	۱ے	سفید	۳۱	شربت بزوری معتدل	عہ/	۸/	عہ	״
۹	روح بادیان	۱۴/	۸/	عہ	کالی	۳۲	شربت بزوری بارد	عہ/	۸/	عہ	״
۱۰	روح عشبہ	عگ/	۱۰/	عگ	سفید	۳۳	شربت بنفشہ	عہ/	۸/	عہ	״
۱۱	سکنجبین سادہ	عہ/	۸/	عہ	کالی	۳۴	شربت بہی	عہ/	۸/	عہ	״
۱۲	سکنجبین بزوری	عہ/	۸/	عہ	״	۳۵	شربت بادام	عہ	۱۰/	عگ/	سفید
۱۳	سکنجبین لیموں	عہ/	۸/	عہ	״	۳۶	شربت توت سیاہ	عہ/	۸/	عہ	کالی
۱۴	سکنجبین نعناع	عہ/	۸/	عہ	״	۳۷	شربت تمر ہندی	عہ/	۸/	عہ	״
۱۵	شربت روح افزا	عہ	۱۰/	عگ/	سفید	۳۸	شربت حب الآس	عہ/	۸/	عہ	״
۱۶	شربت اسطوخودوس	عہ/	۸/	عہ	کالی	۳۹	شربت خشخاس	عہ/	۸/	عہ	״
۱۷	شربت اعجاز	عہ/	۸/	عہ	״	۴۰	شربت دینار	عہ/	۸/	عہ	״
۱۸	شربت انار ترش	عہ/	۸/	عہ	״	۴۱	شربت رنگترہ	عہ	۸/	عہ	״
۱۹	شربت انار شیریں	عہ/	۸/	عہ	״	۴۲	شربت زوفا سادہ	عہ/	۸/	عہ	״
۲۰	شربت انجبار	عہ/	۸/	عہ	״	۴۳	شربت زوفا مرکب	عہ/	۸/	عہ	״
۲۱	شربت ابریشم سادہ	عہ	۸/	عہ/	״	۴۴	شربت شفا	عہ/	۸/	عہ	״
۲۲	شربت احمد شاہ	عہ	۸/	عہ/	״	۴۵	شربت سیب شیریں	عہ/	۸/	عہ	״
۲۳	شربت انجیر	عہ/	۸/	عہ	״	۴۶	شربت صندل	عہ/	۸/	عہ	״

نمبرشمار	نام دوا	نرخ فی سیر	قیمت شیشی	محصول	رنگ شیشہ	نمبرشمار	نام دوا	نرخ فی سیر	قیمت شیشی	محصول	رنگ شیشہ
۴۷	شربت عناب	عہ ر	۸ر	[illegible]	کالی	۸۲	عرق پودینہ	[illegible]	۸ر	۱۴ر	کالی
۴۸	شربت فالسہ	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۸۳	عرق شاہترہ	۳ر	۸ر	۱۱ر	〃
۴۹	شربت فریادرس	عہ	۸ر	[illegible]	〃	۸۴	عرق شیر مرکب	۹ر	۸ر	۱۴ر	〃
۵۰	شربت فواکہ	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۸۵	عرق شہ زور	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	سفید
۵۱	شربت کشوث	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۸۶	عرق شیر معتبر الملک والا	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	〃
۵۲	شربت کیوڑہ	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۸۷	عرق عشبہ	۱۰ر	۸ر	[illegible]	کالی
۵۳	شربت گاؤزباں	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۸۸	عرق برگ تنبول	۱۰ر	۸ر	[illegible]	〃
۵۴	شربت گڑھل	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۸۹	عرق فواکہ	[illegible]	۸ر	[illegible]	〃
۵۵	شربت لوکاٹ	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۹۰	عرق کاسنی	۳ر	۸ر	۱۱ر	〃
۵۶	شربت مصفی خون	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۹۱	عرق کیوڑہ ۱	[illegible]	۸ر	[illegible]	〃
۵۷	شربت مسہل	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	سفید	۹۲	عرق کیوڑہ ۲	[illegible]	۸ر	[illegible]	〃
۵۸	شربت مویز	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	〃	۹۳					
۵۹	شربت نیلوفر	عہ ر	۸ر	[illegible]	کالی	۹۴	عرق گاؤزباں	۳ر	۸ر	۱۱ر	کالی
۶۰	شربت نارنج	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۹۵	عرق گذر بنسخہ دیگر	۱۴ر	۸ر	[illegible]	〃
۶۱	شربت دردکمر	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۹۶	عرق گذر سادہ	۳ر	۸ر	۱۲ر	〃
۶۲	شربت ملین	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۹۷	عرق گذر عنبری بنسخہ کلاں	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	سفید
۶۳	شربت گذر	عہ	۸ر	[illegible]	〃	۹۸	عرق گلاب ۱	[illegible]	۸ر	[illegible]	کالی
۶۴	شربت کاسنی	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۹۹	عرق گلاب ۲	[illegible]	۸ر	[illegible]	〃
۶۵	عرق فولاد	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	سفید	۱۰۰					
۶۶	عرق روح افزا	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	〃	۱۰۱	عرق ماء الجبن	۸ر	۸ر	عہ ر	کالی
۶۷	عرق چوب چینی بنسخہ خاص	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	〃	۱۰۲	عرق ماء اللحم سادہ	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	سفید
۶۸	عرق عنبر	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	〃	۱۰۳	عرق ماء اللحم عنبری بنسخہ کلاں	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	〃
۶۹	ماء الحیات	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	〃	۱۰۴	عرق ماء اللحم کدو کاسنی والا	۱۳ر	۸ر	[illegible]	کالی
۷۰	عرق ہراکھرا	۱۴ر	۸ر	[illegible]	کالی	۱۰۵	عرق ماء اللحم بنسخہ خاص دو آتشہ	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	سفید
۷۱	عرق افسنتین	۶ر	۸ر	۱۴ر	〃	۱۰۶	عرق مرکب مصفی خون	۴ر	۸ر	۱۲ر	کالی
۷۲	عرق الائچی	۸ر	۸ر	عہ	〃	۱۰۷	عرق مطبوخ	۸ر	۸ر	عہ ر	〃
۷۳	عرق اناس	۸ر	۸ر	عہ ر	〃	۱۰۸	عرق کدو	۳ر	۸ر	۱۱ر	〃
۷۴	عرق بارتنگ	۶ر	۸ر	۱۴ر	〃	۱۰۹	عرق منڈی	۳ر	۸ر	۱۱ر	〃
۷۵	عرق بادیان	۳ر	۸ر	۱۱ر	〃	۱۱۰	عرق نانخواہ	۶ر	۸ر	۱۴ر	〃
۷۶	عرق بنجاسف	۴ر	۸ر	۱۲ر	〃	۱۱۱	عرق نیلوفر	۳ر	۸ر	۱۱ر	〃
۷۷	عرق بید سادہ	۴ر	۸ر	۱۲ر	〃	۱۱۲	عرق خارخسک	۶ر	۸ر	۱۴	〃
۷۸	عرق بیدمشک ۱	[illegible]	۸ر	[illegible]	〃	۱۱۳	عرق کسونڈی	۸ر	۸ر	عہ	〃
۷۹	عرق بیدمشک ۲	عہ ر	۸ر	[illegible]	〃	۱۱۴	شربت عشبہ خاص	[illegible]	۱۰ر	[illegible]	سفید
۸۰	عرق بہار	۱۳ر	۸ر	[illegible]	〃						
۸۱	عرق پان	۸ر	۸ر	عہ ر	〃						

اِنسان اور موسمِ بہار!

کیا اِنسان اس موسم کی شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کرسکتا؟

"انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونقی کو دیکھا تو اس نے کہا "اے مالک تو نے مجھے کیسی دنیا میں بھیج دیا ہے، جہاں نہ مستی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔"

مالک نے پوچھا، "تو کیا چاہتا ہے؟"

انسان بولا، "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں حسن ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں مستی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہو، میرے مالک اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں مدتوں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں حسن بکھرا بکھرا پھرتا ہے۔"

مالک نے کہا، "اب تو اس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کرسکے گا۔"

انسان نے گڑگڑا کر کہا، "میرے مالک کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے۔"

مالک نے، جسے انسان کی دلداری منظور تھی، ایک اشارہ کیا، کائنات کا رنگ بدلنے لگا، مست فضائیں چلنے لگیں، زمین سے رنگ برنگ کے پھول امنڈ پڑے۔ درخت ہرے بھرے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میووں سے جھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسمِ بہار۔

اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے، لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آتے ہی پتہ پتہ میں نشو و نما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرانے لگتی ہے۔

اِنسان اور موسمِ بہار

موسمِ بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینشِ عالم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ موسمِ بہار کے آتے ہی ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے، چنانچہ انسانی قلب امنگوں سے لبریز ہو جاتا ہے، سرخ خون گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان اب تو اس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کرسکے گا۔"

یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ مست کر دینے والا موسم ناقابلِ برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں ہلچل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسمِ بہار میں اِنسانی جِسم کی بغاوت

موسمِ بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو ہمارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو زیادتیٔ خون یا جوشِ خون سے تعلق رکھتی ہیں۔

موسمِ بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی نامعلوم کونے میں پڑا ہوا تھا، گرمی پاکر اُبل پڑتا ہے اور کمزور اعضاء پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے۔ غرضکہ موسمِ بہار کے آتے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک ہلچل پیدا ہو جاتی ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ

"تو موسمِ بہار کی شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا"

یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسمِ بہار کی یہ بیماریاں موسمِ بہار کی پیدائش کی یادگار ہیں۔ لیکن اطبا کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار جیسے معصوم اور پُرلطف موسم کی ہلاکت آفرینیوں کا سبب نہیں کہا جا سکتا۔ بلکہ یہ بیماریاں اُن خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دبی پڑی رہتی ہیں، لیکن جوں ہی موسمِ بہار کی لطیف گرمی ان کو چھیڑتی ہے یہ اُبل پڑتی ہیں۔

اطبا کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت ہو تو یہ زہریلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوتِ مدافعت کمزور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

موسمِ بہار ہمارے لیے مصیبت

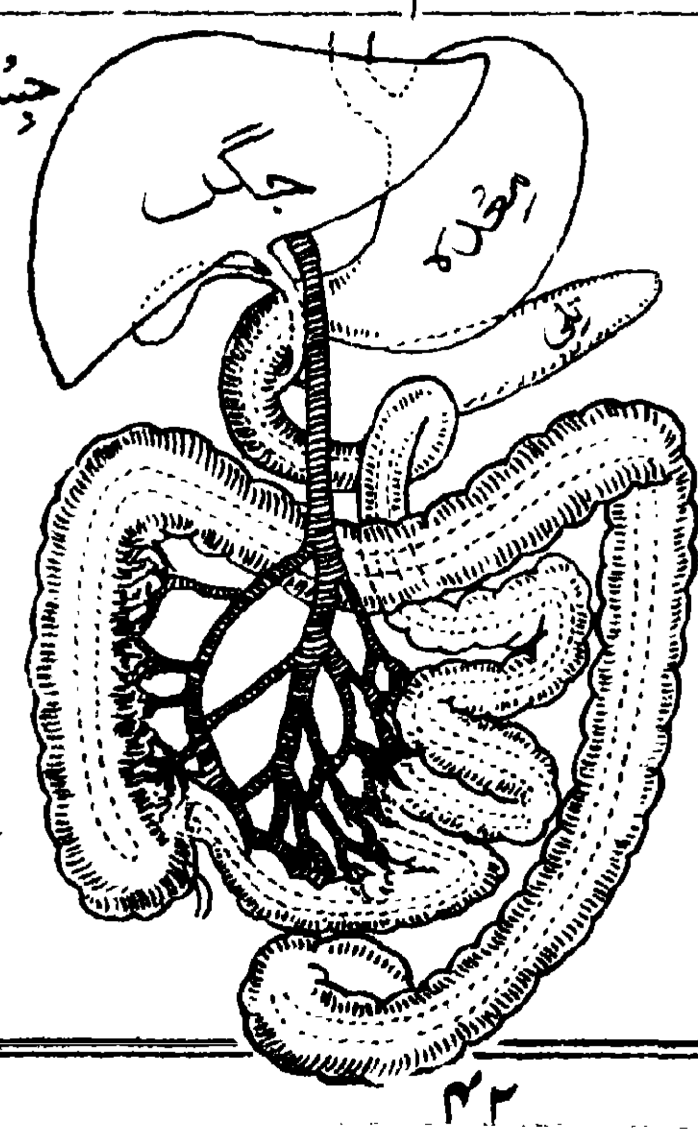
قدرت نے سچ کہا تھا کہ "اے انسان، موسمِ بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا" چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں زہر کو خارج کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسمِ بہار جیسا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسمِ بہار ہمارے لیے کس قدر قاتل ثابت ہو رہا ہے، اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسمِ بہار بنی نوعِ انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

۲۷ لاکھ آدمی موسمِ بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

اتنی فی صدی روگ ان ہی اعضاء کے کاموں میں گڑبڑ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں "صافی" کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضاء کے فعل کو بالکل درست حالت میں رکھتی ہے۔ اگر ان میں خراب مادے جمع ہوں تو ان کو باہر نکالنے کا فوراً بندوبست شروع کر دیتی ہے اس طرح یہاں کے خراب مادے جو رگوں میں پہنچ پہنچ کر خون کو خراب کرتے تھے اب وہاں نہیں پہنچتے عام دست آور دواؤں کو دست لانے سے کام ہوتا ہے۔ چاہے جسم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو صافی ہی کی یہ عجیب تاثیر ہے کہ نظامِ ہضم کے اعضاء پر صحیح صحیح عمل کرتی ہے۔



اندازہ لگایا گیا ہے کہ موسمِ بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا تو جان دے دیتے ہیں یا تندرستی کھو بیٹھتے ہیں۔ ان ۲۷ لاکھ میں وہ اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوڑے پھنسیوں کی تکلیف اُٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چیچک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسمِ بہار کا ہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال بیشمار آدمی اس موسم میں جنون اور دیوانگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ غرضکہ موسمِ بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جاتا ہے تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔ یہ موسم بظاہر بڑا خوش گوار ہے، لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

موسمِ بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسمِ بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ ر فروری کو آتا ہے اور آخر ماہ اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آتے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگا جائے ثقیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک قیامت برپا کرنے والا ہے۔

قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسم بہار کو طاعون اور ہیضہ سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ وہ موسم بہار کے آتے ہی کم از کم ایک ہفتہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہریلا مادہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دولتمند تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا ہے کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے نہ روپیہ پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ ہفتوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

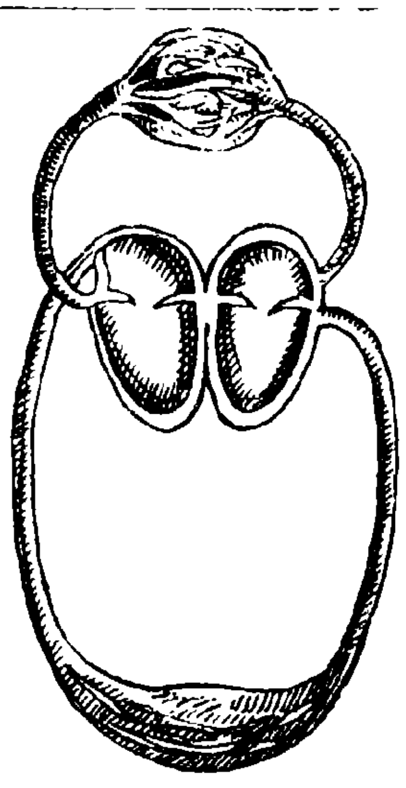
اِس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ روپیہ وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصفّی خون دوائیں استعمال کر لیتے ہیں لیکن چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی مصفّی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اسی موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو، اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب جبکہ جدید سائنٹفک اصول کے ماتحت ھمدرد دواخانہ دھلی نے خاص اس موسم کے لیے "صَافِی" جیسی مؤثر دوا تیار کر دی ہے تو پبلک اسی دوا کو استعمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک امراض سے بچ جاتے ہیں جن کا پیدا ہونا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

"صَافِی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صَافِی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے استعمال کے بعد نہ لمبے چوڑے مسہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ بس صبح اٹھتے ہی نہار منھ پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پی لیجیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

جسم میں دورانِ خون



صَافِی نہ صرف خون کے اصل نقصوں کو دور کر دیتی ہے، بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح حالت میں رکھتی ہے +

صَافِی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے۔ چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کرایا تو اس میں زہریلا مادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

صَافِی کے استعمال کا طریقہ:-

صَافِی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہار منھ ایک تولہ

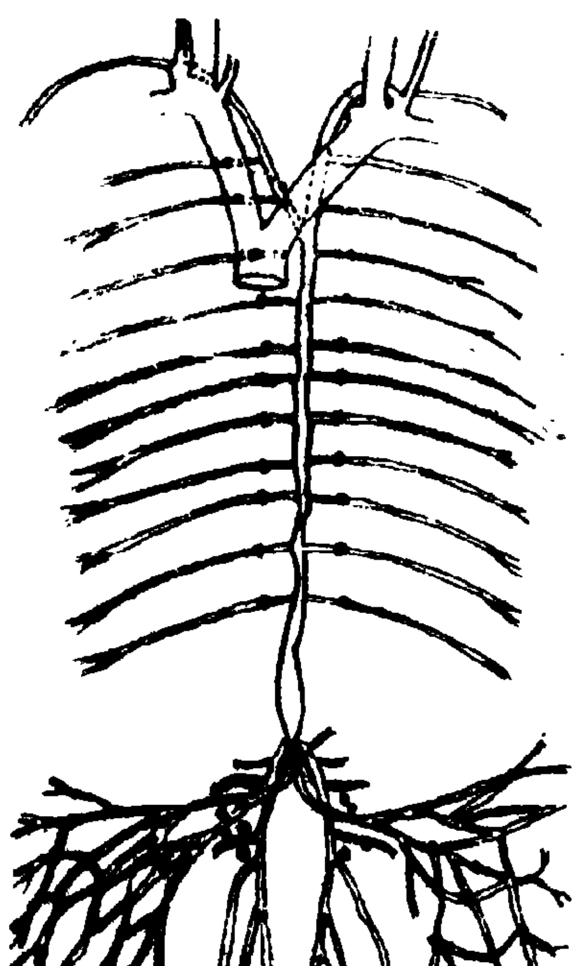
صَافِی دُودھ یا پانی میں ملاکر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا پیشاب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہوگیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہے۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دوگنا کرکے اور اسے گرم پانی میں ملاکر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

حفظِ ماتقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی ½ سے ¼ خوراک تک دی جاتی ہے۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چلکر بیان کی جائے گی۔

صَافِی کے دورانِ استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جتنے چاہیں کھائیں

صَافِی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنٹی فک طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی لمبی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور دورانِ خون میں شامل ہوکر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرمِ عمل بنا دیتی ہیں۔



جسم میں غدد جاذبہ اور عروق جاذبہ کا نظام

اس نظام پر صافی کے استعمال سے حیرت انگیز اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ نظام صافی کے استعمال سے صحیح کام کرنے لگتا ہے۔ اور پھر خون میں کوئی خرابی نہیں رہنے پاتی۔

عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انھیں خارج ہونیکا راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ صَافِی خون ہی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

صَافِی کیا ہے؟

صَافِی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صَافِی ہے کیا جس میں ایسے بے شمار منافع جمع ہوگئے ہیں درصل صَافِی چند مؤثر، سریع العمل اور نایاب بوٹیوں اور بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ ہے جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سے طاقت و قوت کے معجزے پیدا ہوگئے ہیں ھمدرد دواخانے میں بجلی سے چلنے والی متعدد مشینوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دواسازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اعجاز و کرشمہ بناکر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی اصولی اور فنی تجربوں کے آغوش میں پلتی بڑھتی رہی اور فن کی باریک اور نہایت دقیق نگاہیں اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ پڑتی رہیں کبھی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی زمانۂ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقتِ عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی۔ غرض ایک سال

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں نے بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف کرنے اور فساد خون کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں اس کے بعد صافی کو یورپ کی قیمتی دواؤں کے دوش بدوش بازار فن میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی بے کافی تبدیلیوں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ موثر کن اور کارآمد بنا دیا گیا ہے جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروق جاذبہ (لمفیٹک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتاً انھیں انجام دینا پڑتا ہے جس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جاتے یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی صورت میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب۔ صافی غدد جاذبہ (لمفیٹک گلینڈز) کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم ہر عمر اور ہر مزاج کے لیے یکساں مفید ہے بچوں بوڑھوں جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جا سکتی ہے۔

پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر



صافی ان غددوں کو صحیح کام کرنے پر آمادہ کر دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ صافی کے استعمال سے بعض اوقات پسینہ بہت آتا ہے۔



گردہ جسم کا سب سے بڑا داروغۂ صفائی

صافی گردوں کے فعل کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے بہت حد تک مدد پہنچاتی ہے اور پھر وہ جسم کے سارے خراب مادے پیشاب کے راستے بہا دیتے ہیں۔

صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

صافی اور خون کا بخار:- خون میں جوش آ جانے سے ایک خاص قسم کا بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطبا کی زبان میں **سونوخس** کہتے ہیں۔ اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگڑائیاں آنی شروع ہوں سر بھاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہو تو صافی ایک ایک تولہ تھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ اسکی گرمی بجھ جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جا سکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے شام تک دو تین دست ہو جائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیرہ مروارید ۶ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان عنبری ۶ ماشے کسی موسمی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو اسی دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ڈبل خوراک سے مسہل دیں۔ اسی طرح تین مسہل دیں اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے اصل حالت پر آ جائے گا۔ یہ ضروری نہیں کہ مسہل کے لیے آٹھویں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں مسہل دیدیں۔ بخار رفع ہو جانے کے ایک ہفتہ بعد تک دوا دیتے رہیں۔ نقاہت رفع کرنے کی

غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے یا خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا ۲ ماشے دُودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرائیں۔ غذا میں پالک، مونگ کی دال، ہرا گھیا، لوکی، ٹماٹر یا سیب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ میٹھی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہییں۔

صافی اور خسرہ:- جن بچوں کے خسرہ نہ نکلی ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح وشام ۲ ماشے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں۔ جن بچوں کے ٹیکا لگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ نکل آئی ہو تو صافی ۲ ماشے عرق نیلوفر یا عرق ۲ تولے میں گھول کر دیں۔ اس سے خسرہ کے دانے اچھی طرح ظاہر ہو جائیں گے جب خسرہ نکل چکے تو کمزوری دور کرنے کی غرض سے خمیرہ مروارید ۲ ماشے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس پلائیں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں۔ خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر ورم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۲ ماشے پانی میں حل کرکے کچھ دن تک پلاتے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۲ ماشے صافی پلائیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چٹائیں۔ خسرہ کے بعد دست آنے لگیں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ دبلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کھصدری آدھا چمچہ دودھ میں ڈال کر دیں۔ شام کو نونہال آدھا چمچہ چائے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی باقی رہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹکیہ پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

صافی اور چیچک:- چیچک کے آثار نمایاں ہوتے ہی خمیرہ مروارید ۲ ماشہ کھلا کر اوپر سے صافی ۲ ماشے ذرا سے پانی میں ملا کر پلائیں۔ چیچک ڈھل جانے تک برابر یہی دوا دیتے رہیں۔ دانے کم نکلیں اور خراب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب بنفشہ دیں یا عرق نیلوفر ایک عدد عرق نیلوفر ۲ تولے میں گھس کر بار بار دیں۔ زخم باقی رہ جائیں تو انھیں نیم کے پانی سے دھو کر مرہم لگاتے رہیں اور صافی ۲ ماشے پانی میں ملا کر زخم بھرنے تک پلاتے رہیں۔

صافی اور حلق کا درد:- شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہو بخار نہ ہو تو صافی ایک ایک تولہ ذرا سی چائے میں گھول کر صبح وشام پلائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دوگنی کر دیا کریں۔ حلق کے اندر پھریری سے دوائے گلو دن میں دو بار لگائیں۔ صبح کو نہار منہ دوائے غرغرہ ۲ تولے کو پانی میں جوش دیکر اور صاف کرکے غرارے کرلیا کریں۔ کھانسی بھی ہو تو سعالین کی ایک ایک ٹکیہ منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکسی ۲ ماشے پھانک کر پئیں۔

صافی اور خارش:- کھجلی دو قسم کی ہوتی ہے خشک اور تر۔ اگر خارش خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں اور مرض پرانا نہ ہو تو صرف صافی ایک ایک تولہ صبح وشام حسب معمول پندرہ دن تک استعمال کرنے سے دُور ہو جاتی ہے۔ مرض پرانا ہو تو ایسی صورت میں سفوف چوب چینی ۲ ماشے پھانک کر اوپر سے صافی ۱ تولہ پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون مصفیٰ خاص ۲ ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کرلیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوائیں استعمال کرتے رہیں آٹھویں دن صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل لیں۔ دو تین دست آکر مرض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی۔ بدن پر روغن صندل ایک تولہ دھوئی تلی کے ۱ تولہ تیل میں ملا کر ملیں۔ خارش تر ہو اور پرانی نہ ہو اور بدن پر پھنسیاں نکل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجیے یا صرف صافی ۱ تولہ پانی ۵ تولے گندک آملہ سار ۴ قطرے ملا کر پئیں۔ خارجی طور پر ایک تولہ ضماد جرب ۵ تولے گھی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں بیٹھ کر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی بھوسی جسم پر مل کر غسل کرلیں اسی طرح تین دن تک کریں۔ غذا میں سبز ترکاریاں کھائیں۔ نمک مرچ اور مسالے کم کردیں۔ ترشی اور تیل سے پرہیز کریں۔

صافی اور پھوڑے پھنسیاں:- پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح وشام استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن رات کو قرص ملین ۲ عدد کھا کر سو رہیں۔ صبح کو صافی ۲ تولے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو اسی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسہل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تولے کو پانی میں پکا کر اس کا بھرتہ بنا کر باندھیں۔ یا السی کی پلٹس لگائیں پیپ نکل جانے کے بعد مدرد مرہم لگا کر پٹی باندھ دیا کریں۔

صافی اور ماشرا:- ماشرا حقیقت میں چہرے کا سرخ باد ہے۔ اکثر موسم بہار میں چہرے پر ورم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ ہے سرخ باد ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے جسے اسٹریپٹو کاکس پایوجے نس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ سرخ باد کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چہرے کا ورم جسے ماشرا کہتے ہیں، موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگر چہرے پر سرخ دھبے نظر آئیں یا ورم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح وشام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی مسہل لیں۔ لیپ کی ضرورت ہو تو صرف رسوت ایک تولہ مہندی کے پتے ۲ تولے ہری مکو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں۔ یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور کلسوئے:- کلسوئے جن کو کن پیڑ بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیڑا سرایت کرجانے سے دباءً پھیل جاتا ہے۔ اس مرض میں کان کی جڑ ورم جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

اس مرض کے پھیلتے ہی تندرست بچوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ بچوں کو صافی ۳ ماشے کی مقدار میں دیں۔ مقامی طور پر ورم کی جگہ ہمدرد مرہم ملیں۔

صافی اور خناق:- خناق بھی چھوت دار بیماری ہے اور بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی حفظ ماتقدم کی غرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جانے پر صبح کو معجون عشبہ ۳ ماشے یا اطریفل شاہترہ ۳ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۲ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دو لقمے غرغرہ ایک تولہ پانی میں جوش دیکر نیم گرم پانی سے غرارے کرائیں۔ مقامی طور پر ہمدرد مرہم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۲ تولہ نیم گرم پانی میں ملا کر پلائیں جس سے دو تین اجابتیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

صافی اور نکسیر:- بہار و گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ نکسیر پھوٹتے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال کرنی چاہیے۔ سر پر گلاب ڈالیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

صافی اور مہاسے:- مہاسوں سے چہرہ بدنما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے۔ صافی مہاسوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملا کر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر مسہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا ایک چمچہ بھی دودھ میں گھول کر پی لیا کریں۔ چہرے پر ضماد مہاسہ یا غازہ حسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر مل لیا جائے۔

صافی اور پتی: پتی پر صافی ایک تولہ پانی یا دودھ میں ملا کر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سرکہ ایک تولہ روغن گل ایک تولہ ملا کر بدن پر ملیں۔

صافی اور انبھوریاں:- انبھوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے باریک دانے ہوتے ہیں جو جسم پر نکل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسینے کی گلٹیوں میں جلد کی بالائی سطح کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے۔ صافی پسینے کی گلٹیوں میں تحریک پیدا کرکے ان کو سرگرم عمل بنا دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انبھوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھول کر پی لیں۔ جسم پر دانے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولہ لیموں کے رس میں ملا کر پییں۔

صافی اور داد:- داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع الاثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قو یا ضماد داد لگائیں۔

صافی اور چنبل:- چنبل جسے انگریزی میں سورائیسس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور ہٹیلا مرض ہے۔ اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اتر جاتے ہیں۔ یہ ابھار یا داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک بڑا سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ حب لیموں ۲ عدد یا اطریفل شاہترہ ۹ ماشے کھا کر صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پییں۔ مقامی طور پر ضماد خارش جدید یا ہمدرد مرہم لگائیں۔

صافی اور طاعون:- اگرچہ ہندوستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غددی طاعون میں بغل، کنج ران وغیرہ کے غدد جاذبہ ورما جاتے ہیں۔ صافی طاعون غددی اور طاعون فلغمونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو حب طاعون عنبری دو عدد کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو حب طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پییں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عرق بیدمشک ۵ تولے میں ملا کر پلائیں۔ ہذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عرق بیدمشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کنج ران یا کان کے پیچھے ورم نمودار ہونے پر ضماد طاعون پیس کر نیم گرم لگائیں یا قلزم یا ہمدرد مرہم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دواء المسک بارد جواہر والی ۳ ماشے یا دواء المسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرہ زمرد ۳ ماشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

گرمی دانے:- جن بچوں یا بڑوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے نکل کر تکلیف دیتے ہوں، انھیں بطور حفظ ماتقدم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح بیس پچیس دن

تک پی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مدِنظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمی دانے کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کرلینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ½ سے ¼ خوراک تک صافی دینی چاہیے۔ ہمدرد پاؤڈر دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

پیشاب کی جلن:- جن عورتوں اور مردوں کو پیشاب لگ کر آتا ہو انھیں صافی ایک تولہ دودھ یا دودھ کی لسی میں ملاکر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

دائمی قبض:- دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولہ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ دے کر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلاتکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کردیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کردیتی ہے۔

طبیعت گری گری رہنا:- موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن اصحاب کی طبیعت گری گری رہتی ہو انھیں صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دس بارہ دن تک استعمال کرلینی چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلنی شروع ہوجائے گی۔

پہاڑوں پر جانے والے:- میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو پھوڑے پھنسیوں اور کھجلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان تکلیفوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک خوراک صبح نہار منہ دودھ میں ملاکر استعمال کرلی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو اصحاب جلدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +

دواؤں کی قیمتیں:- جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے ان کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے اس فہرست میں لکھی جاتی ہیں:-

نام ادویہ	مقدار	قیمت	نام ادویہ	مقدار	قیمت
اطریفل شاہترہ	۱ تولہ	۱۰ر	سفوف چوب گز والا	۱ تولہ	۱ر
حب نیفودیہ (رجسٹرڈ)	۱ درجن	۶ر	صافی (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۱۰ر
حب طاعون عنبری	۱ 〃	۶ر	صدوری (۱۰ خوراک)	۱ 〃	عہ
حب لیموں	۲۰ گولی	۱۰ر	ضماد جرب	۱ تولہ	۱ر
خاکسی	۱ پاکٹ	[illegible]	ضماد خارش جدید	۱ 〃	۲ر
خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا	۱ تولہ	۸ر	ضماد داد	۱ 〃	۱ر
خمیرہ زمرد	۱ 〃	۸ر	ضماد طاعون	۱ 〃	۲ر
خمیرہ صندل سادہ	۱ تولہ	۰ر	ضماد مہاسہ	۱ تولہ	۱ر
خمیرہ گاؤزبان عنبری	۱ 〃	۲ر	عرق بید مشک قسم اول	۱ بوتل	عار
خمیرہ مروارید	۱ 〃	۳ر	عرق نیفودیہ (رجسٹرڈ)	۱ 〃	عار
دوا المسک بارد سادہ	۱ 〃	۲ر	غازہ حسن افزا	۱ ڈبیہ	۱۲ر
دوا المسک بارد جواہر والی	۱ 〃	۸ر	قرص ملین	۱ درجن	۳ر
دوائے غرغرہ	۱ 〃	۱ر	قنزم	۱ شیشی	عہ
دوائے گلو	۱ 〃	۲ر	گلاب کا تیل	۱ تولہ	۱ر
رسوت	۱ 〃	[illegible]	گندک سیال	۱ 〃	عہ
روغن قوبا	۱ 〃	۸ر	مستورین (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	عہ
روغن گل	۱ 〃	۰ر	معجون مصفی خاص	۱ تولہ	۳ر
روغن گندم	۱ 〃	۸ر	نونہال (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر
روغن صندل	۱ 〃	۱۲ر	ہمدرد مرہم (رجسٹرڈ)	۱ ڈبیہ	۸ر
سجالین (رجسٹرڈ)	۱ شیشی	۸ر	ہمدرد پاؤڈر	۱ پیکٹ	۳ر

ہمدرد دواخانہ کی

مجلس تشخیص و تجویز

ہمدرد دواخانہ کی عالمگیر شہرت و مقبولیت اور اندرون ملک و بیرون ہند میں اس کے بڑھتے ہوئے اعتماد کے پیش نظر دواخانہ کے ہر شعبہ میں ایسے معقول اور وسیع انتظامات کیے گئے ہیں جن کے باعث دواخانہ ہر حیثیت سے مکمل اور اہل ملک کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید ہو گیا ہے۔ مجلس تشخیص و تجویز ان ہی انتظامات کا ایک اعلیٰ نتیجہ ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز کی ضرورت و اہمیت

ہمدرد دواخانہ کی شہرت و عظمت اور اس کی تیار کی ہوئی دواؤں کی زود اثری کے باعث تمام ہندستان بلکہ بیرون ہند بھی ہمدرد دواخانہ کا حلقۂ اثر نہایت وسیع ہو گیا ہے اور بیرونجات سے روزانہ ہزاروں خطوط ایسے مایوس اور الجھے ہوئے مریضوں کے دواخانہ میں موصول ہوتے ہیں جو مختلف علاجوں سے محروم ہو کر ہمدرد دواخانہ کی طرف رجوع ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس قسم کے خطوط غیر معمولی توجہ اور ہمدردی کے مستحق ہیں اور ان پر کوئی ایک طبیب سرسری طور پر غور کرنے کے بعد معقول نتیجہ اخذ نہیں کر سکتا، بلکہ چند بہترین فنی دماغوں کی متفقہ کوششوں ہی سے ان تشخیصی رموز و نکات کو حل کیا جا سکتا ہے جن کے حل نہ ہونے کے باعث مریض طویل عرصہ تک مالی قربانیوں کے باوجود اپنے مقاصد میں ناکام رہتے ہیں۔ اس ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے ہمدرد دواخانہ کے نیک دل اور دردمند نگران و سرپرست حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب قبلہ نے یہ انتظام کیا ہے کہ چند داہلیٔ تجربہ کار اور حاذق اطبا کی ایک جماعت بنا دی ہے، اسی جماعت کا نام **مجلس تشخیص و تجویز** ہے۔ یہ مجلس باہر سے آئے ہوئے خطوط اور مریضوں کو دیکھ کر ان کے امراض کی صحیح تشخیص کر کے مناسب اور زود اثر دوائیں اور ہدایات تجویز کرتی ہے۔

جماعتی اور انفرادی کاموں کا تفاوت

انفرادی اور جماعتی کاموں میں جو نمایاں فرق ہے اس کا ہندستان میں بہت کم احساس کیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سرزمین ہند پر جو علمی یا فنی مہم شروع کی جاتی ہے اس کی حیثیت انفرادی ہوتی ہے۔ جماعتی نظام کا ہندستان میں بہت کم رواج ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جس وقت کام بہت زیادہ ہو جاتا ہے اور ایک شخص اپنی ذاتی کوشش و توجہ کی بدولت اس سے عہدہ برآ نہیں ہو سکتا تو نظام میں ایک خاص قسم کا اختلال پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ فرد اور جماعت کا فرق اس قدر نمایاں ہے کہ اس پر زیادہ لکھنے کی ضرورت نہیں۔ ایک بہترین دماغ اپنی ذاتی کوشش سے جو کچھ کر سکتا ہے چند بہترین دماغ جن کی ذہنی و دماغی قوتیں نہایت اعلیٰ اور عوام سے ممتاز ہوں متحد ہو کر اس سے بہتر کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔ جماعتی نظام کے ان فوائد سے عوام کو فائدہ پہنچانے ہی کے خیال سے مجلس تشخیص و تجویز کا قیام معرض وجود میں آیا ہے، تاکہ مایوس اور دل شکستہ مریضوں کے حالات پر فنی نقطۂ نظر سے بحث و تمحیص کے بعد متعدد ماہر و حاذق اطبا اپنی خداداد ذہانت و حذاقت کی امداد سے مرض کی صحیح تشخیص کر کے مناسب اور شفا بخش دوائیں تجویز کر دیں۔

تشخیص و تجویز کی اہمیت

علاج معالجہ کے سلسلہ میں صحیح تشخیص اور مناسب تجویز کی وہی اہمیت ہے جو دشمن کو تاک کر پوری قادر اندازی کے

ساتھ اس پر تیر چلانے کی ہو سکتی ہے۔ دشمن کو پہچانے اور تاکے بغیر بڑے سے بڑا بہادر سپاہی بھی اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح مرض کے اصل اسباب سے لاعلم رہ کر کوئی طبیب خواہ کتنا ہی حاذق اور مشہور کیوں نہ ہو بے چین مریض کی مضطرب روح کے لیے باعث تسکین نہیں ہو سکتا۔ سائنس کے موجودہ دورِ ترقی میں جب تشخیص کے سینکڑوں آلات ایجاد ہو کر سامنے آگئے ہیں جان جیسی قیمتی چیز کے معاملہ میں مریض کو مجبور نہیں کیا جا سکتا کہ وہ شخصی رائے پر بھروسہ کر کے اپنی بیش قیمت ہستی کو معالج کے حوالے کر دے اور اگر کسی وجہ سے مریض اس کے لیے مجبور بھی ہو جائے تو فنی ذمہ داری کا تقاضا یہ ہے کہ اس کی اس مجبوری سے ناجائز فائدہ نہ اٹھایا جائے اور جان کی قیمت کو پوری طرح محسوس کیا جائے جس حیثیت سے بھی ممکن ہو اس کے مرض کی صحیح تشخیص کی جائے اور بیماری کے اصل اسباب کو خواہ وہ کتنے ہی مخفی اور غیر محسوس کیوں نہ ہوں تلاش کر کے مریض کے حسب حال دوا تجویز کی جائے۔

آلاتِ تشخیص اور انسانی عقل و دماغ

انسانی عقل و دماغ نے عہدِ ماضی میں جو زریں کارنامے انجام دیے اور اب بھی انجام دے رہا ہے ان پر مشینی آلات کو ترجیح نہیں دی جا سکتی۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ عقل مفلوج اور دماغ معطل نہ ہو اور انسان کا وہ ملکہ قائم رہے جو انسان اور حیوان کے درمیان ایک حدِ فاصل بناتا ہے، اور اگر چند ایسے اشخاص متحد ہو کر کسی مہم میں حصہ لیں جو اپنے فن میں پوری مہارت اور زبردست ملکہ رکھتے ہوں تو اس میں کوئی شک نہیں کیا جا سکتا کہ ان کے نتائج تحقیق مشینی آلات کی کارگزاریوں سے حد درجہ فائق اور قابلِ التفات ہوں گے۔

فنی مہارت کی ایک تاریخی مثال

قدیم اطبا آلات پر بھروسا نہیں کرتے بلکہ تشخیص امراض میں نبض قارورہ اور دوسرے ذرائع امتحان کو قابل وثوق سمجھتے ہیں۔ لیکن نبض اور قارورہ دیکھ کر ہر کس و ناکس کسی مرض کی حقیقت تک نہیں پہنچ سکتا بلکہ وہی ماہر اور حاذق طبیب ان سے صحیح نتائج اخذ کر سکتا ہے جو نبض اور قارورے وغیرہ کے امتحان، و معائنہ میں زبردست ملکہ اور مہارت رکھتا ہو۔ جن اطبا کو یہ ملکہ حاصل رہا ہے ان کے کارنامے مشینی آلات کے دور میں بھی جھٹلائے نہیں جا سکتے۔

حکیم محمد معصوم خاں عہدِ عالمگیری کے مشہور اور نہایت حاذق طبیب تھے۔ سنہ ۱۱۰۴ھ میں شہزادہ محمد اعظم شاہ کو مرض استسقا لاحق ہوا اور خود شہزادہ کا بیان ہے کہ اس بیماری کے عارض ہونے سے تین سال پہلے حکیم محمد معصوم خاں نے عرض کیا تھا کہ آپ میں استسقا کے علامات و آثار نظر آتے ہیں، آپ کو ایسی غذاؤں اور دواؤں سے پرہیز رکھنا چاہیے جو اس مرض کا باعث ہوں شاہزادہ نے بیان کیا کہ میں نے حکیم مرحوم کی تنبیہ کا خیال نہ کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ حکیم کی وفات کے دو سال بعد مجھے استسقا کی بیماری ہو گئی۔

کسی مرض کے متعلق اس قسم کی پیش گوئی آلات کے ذریعہ نہیں کی جا سکتی۔ اس نوع کی نکتہ آفرینی قدرت نے انسانی عقل و دماغ ہی کے لیے مخصوص رکھی ہے، آج بھی ایسی مثالیں دست یاب ہو سکتی ہیں اور جب تک قدرت نے عقل اور دماغ کا تعلق باقی رکھا برابر دست یاب ہوتی رہیں گی، اس لیے یہ سمجھنا قطعی نادرست ہے کہ آلات تشخیص کی موجودگی میں کسی حاذق طبیب کی رائے مستند نہیں ہو سکتی۔

مجلس تشخیص و تجویز کا قیام

مجلس تشخیص و تجویز کا قیام حقیقتاً اسی لیے عمل میں آیا ہے کہ انسانی ذہن و عقل کی یہ حیرت انگیز کرشمہ سنجیاں مسلسل ظاہر ہوتی رہیں اور طب قدیم کی وہ مابہ الامتیاز خصوصیات عوام سے اپنی صداقتیں تسلیم کراتی رہیں، جو نامساعد حالات کے دوران میں بھی اس قدیم فن کی زندگی کا باعث ہیں۔ مجلس تشخیص و تجویز میں اسی قسم کے کامل اطبا منتخب کر کے شامل کیے گئے ہیں جن کو تشخیص امراض

تجویز دوا اور نبض و قارورہ کے امتحان میں پوری مہارت حاصل ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز کی ترتیب

مجلس تشخیص و تجویز چند ایسے ماہرِ فن اور تجربہ کار اطبا پر مشتمل ہے جو ہندستان کی مشہور درسگاہوں کے مستند ہیں اور اس فن میں غیر معمولی قابلیت و حذاقت کے مالک ہیں۔ اس کے ساتھ طب قدیم سے خاندانی تعلق بھی رکھتے ہیں۔ مجلس تشخیص و تجویز کا ہر ممبر انفرادی طور پر ایک قابل و حاذق طبیب ہے اور اپنے ساتھ مخصوص طبی روایات وابستہ رکھتا ہے۔ تشخیص امراض، نباضی، شناختِ قارورہ وغیرہ میں پوری طرح ماہر ہے اور جسمِ انسان کی تشریح، مختلف امراض کے مدارج اور ان کی نوبتوں کو پہچاننے میں بارہا اپنی ذکاوت اور نکتہ رسی کا ثبوت دے چکا ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز کا زبردست امتیاز

یہ ہے کہ حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر رسالہ ہمدرد صحت و برادرِ خورد جناب حکیم حاجی محمد عبد الحمید صاحب قبلہ اس کے ایک رکن ہیں۔ حکیم صاحب ممدوح تمام فنی خصوصیات کے امین ہیں اور حکیم مولوی محمد عبد الحمید صاحب قبلہ کے فیضِ تربیت کے باعث علاج معالجہ اور تشخیص امراض میں حیرت انگیز ملکہ رکھتے ہیں۔

مجلس تشخیص و تجویز کی صدارت

اس امتیاز کے ساتھ ہی مجلس تشخیص و تجویز کو یہ شرف بھی میسر ہے کہ اس کی صدارت کے فرائض خود حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب قبلہ کے سپرد ہیں، جو دورِ حاضر کے طبیب اعظم تسلیم کیے جا چکے ہیں۔ حکیم صاحب ممدوح کی طبی قابلیت و حذاقت کا ثبوت انکا کامیاب مطب ہے جہاں وہ صبح دس بجے سے دو بجے تک حد درجہ مصروفیت و انہماک کے ساتھ روزانہ سینکڑوں مریضوں کا معائنہ اور علاج کرتے ہیں اور بے شمار مایوس مریض ان کے طبی معجزوں کی بدولت حیاتِ تازہ حاصل کر کے شادکام و بامراد اپنے گھروں کو واپس جاتے ہیں۔

مجلس تشخیص و تجویز کا طریقِ عمل

تمام اطبا جو مجلس تشخیص و تجویز میں شامل ہیں، دس بجے سے چار بجے تک ہمدرد دواخانہ کے ایک وسیع اور شاندار کمرے میں موجود رہتے ہیں۔ اس عرصہ میں باہر سے آئے ہوئے خطوط ممبرانِ مجلس کے سامنے پیش کیے جاتے ہیں۔ مجلس کا ہر طبیب خطوط کو کافی توجہ سے دیکھتا ہے پھر تمام ممبران بحث و تمحیص کے بعد اپنی متفقہ رائے صاحبِ صدر کے سامنے پیش کرتے ہیں اور جناب صدر اپنی مسلمہ دماغی اور فطری صلاحیتوں کی روشنی میں اس پر گہری اور عمیق نظر کرتے ہیں۔ پھر اپنے قیمتی مشورے سے اراکینِ مجلس کو مستفید فرماتے ہیں۔ مجلس تشخیص و تجویز اس قیمتی اور اہم مشورے کی رہبری میں جو حقیقتاً اس سلسلہ میں نشانِ منزل اور سنگِ میل کا حکم رکھتا ہے، اپنی رائے پر نظرثانی کرتی ہے۔

پیچیدہ امراض کی تشخیص!

پیچیدہ امراض کی تشخیص میں اراکینِ مجلس صرف اس طریقِ کار پر ہی عمل نہیں کرتے بلکہ مریض کے حالات پر اچھی طرح غور کرنے کے بعد نہایت سکون کے ساتھ ہمدرد دواخانہ کی لائبریری میں بیٹھ کر طب قدیم کی نایاب اور مستند کتابوں کا مطالعہ کرتے ہیں۔ جب اطبائے مجلس اس علمی تحقیق سے فارغ ہو جاتے ہیں تو اپنے ایک خاص اجلاس میں مرض کے متعلق اپنی اپنی معلومات پیش کر کے پیچیدہ اور الجھے ہوئے امراض کی تشخیص کرتے ہیں۔ اگر ایک اجلاس میں کسی پیچیدہ بیماری کی تشخیص نہیں ہو سکتی تو اس کی تکمیل کے لیے مزید وقت نکالا جاتا ہے اور جب تک تشفی بخش طریقہ پر تشخیص نہیں ہو جاتی، بحث و مطالعہ کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز اور تحقیق امراض

مجلس تشخیص و تجویز امراض کی تحقیق اور تشخیص میں اپنی پوری قوت صرف کرتی ہے اور مرض کے کسی پہلو کو تشنۂ تحقیق نہیں چھوڑتی، اسی کاوش اور مصروفیت کا نتیجہ ہے کہ جو خوش نصیب لوگ ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز سے مشورہ لے کر اس پر عمل کرتے ہیں وہ یقینی طور پر صحت و تن درستی کی دولت سے مالا مال ہوتے ہیں۔ ملک میں مجلس تشخیص و تجویز کی مقبولیت اور ہر دلعزیزی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ پچھلے سال

پچپن ہزار دو سو چھ (۵۵۲۰۶) مریض و خطوط

مجلس تشخیص و تجویز اور اس کے صدر کے سامنے پیش ہوتے ہیں، اور ارکان و صدر مجلس نے پوری توجہ سے ایک ایک مریض کے حالات پر غور کر کے مرض کے اصل اسباب کو پیش نظر رکھ کر مناسب ادویہ تجویز کیں۔

مجلس تشخیص اور امراض مخصوصہ مرداں!

مجلس تشخیص و تجویز ہر قسم کے پیچیدہ، کہنہ اور شدید امراض کے متعلق تمام خطوط پر نہایت گہری توجہ کرتی ہے۔ لیکن خاص طور پر ان نوجوانوں کے الم انگیز مکتوبات پر نہایت مخلصانہ غور کرتی ہے جو مخصوص امراض میں مبتلا ہو کر طرح طرح کی مشکلات میں پھنس جاتے ہیں اور اپنے شباب اور اس کی تمام رنگینیوں سے محروم ہو کر آخر میں زندگی سے بھی بیزار ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے خطوط رازداری کی پوری اخلاقی اور فنی ضمانتوں کے ساتھ بہت احتیاط سے مجلس تشخیص و تجویز کے سامنے رکھے جاتے ہیں اور مجلس انھیں گہرے التفات کے ساتھ پڑھ کر تشخیص مرض کرتی ہے اور ایسی زود اثر دوائیں تجویز کرتی ہے کہ مایوس نوجوان جلد ہی اپنی سوکھی ہوئی شاخ میں تازگی محسوس کرنے لگتے ہیں، شرمیلے نوجوانوں کے مخفی حالات پر غور کرتے وقت رازداری اور تمام اخلاقی ذمہ داریوں کو نہایت سختی سے ملحوظ رکھا جاتا ہے۔

نوجوانوں کے لیے زرین موقع

پوشیدہ بیماریوں کے علاج کا اس سے بہتر کوئی اور طریقہ نہیں ہو سکتا کہ ملک کے نوجوان جو اپنے حالات معالجوں سے بیان کرتے ہوئے جھجکتے ہیں اپنی پوری کیفیت لکھ کر ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کو بھیج دیں اور مجلس کے تجربہ کار اطبا کی رائے سے علاج کریں جو بہترین مفرد اور مرکب ادویہ کے استعمال کا ایسا نادر اور بے مثال تجربہ رکھتے ہیں جس کی نظیر نہیں مل سکتی۔ ہمدرد دواخانہ میں امراض مخصوصہ مرداں کے متعلق نہایت کارآمد اور زود اثر مرکبات ہر وقت تیار رہتے ہیں اور مجلس تشخیص و تجویز کے ارکان ان مرکبات کے استعمال میں حیرت انگیز مہارت رکھتے ہیں۔ یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ ملک کے نوجوانوں کے لیے یہ زرین موقع ہے کہ وہ مجلس تشخیص و تجویز کی رائے اور ہمدرد دواخانہ کی اصلی تازہ اور صحیح دواؤں سے فائدہ اٹھا کر کامیابی حاصل کریں

اچھی اور معتبر دواؤں کی اہمیت

مرض کی تشخیص کے بعد سب سے مشکل مرحلہ دواؤں کی تجویز ہے جو مرض کی نوبت اور اس کی شدت و خفت کے اعتبار سے نہایت موزوں اور برمحل ہو۔ مرض کی تشخیص کا مآل یہی ہے کہ صحیح دوا کے استعمال سے مریض کو تن درستی اور صحت و سلامتی سے ہمکنار ہونے کا موقع دیا جائے۔ اس لیے نہایت ضروری ہے کہ دوا کی تجویز مرض کے مطابق اور مریض کے حسب حال ہو۔ ورنہ ظاہر ہے کہ لوہے کے قلعے پر شیشہ کی گولیوں سے کوئی اثر نہیں ہو سکتا اور جب صحیح دوا تجویز ہو جائے تو اس کے اچھے اور معتبر ہونے کی پوری ضمانت ہونی چاہیے۔ ورنہ دوا معتبر نہ ہوئی تو اس کی تجویز میں جس حذاقت اور مسیحا نفسی کا ثبوت دیا گیا ہے وہ بیکار جائے گی اور مریض کو کوئی فائدہ نہ ہوگا، اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ہمدرد دواخانہ کی اہمیت اور اس کی صداقت و دیانت کو بھی

نظر انداز نہ کیجیے جس کی مقبولیت اور ہمہ گیری کا راز صرف اصلی اور معتبر ادویہ میں مضمر ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز اور عورتوں کی مخصوص بیماریاں

عورتوں کی مخصوص بیماریوں پر غور کرتے ہیں ہمدرد دوا خانہ کی معمر و تجربہ کار طبیبہ جو عورتوں کے تمام اعضائی تشریح اور ان کی مخصوص بیماریوں کا طبی نقطۂ نظر سے پورا علم رکھتی ہیں مجلس تشخیص و تجویز کے اجلاس میں شریک ہو کر یکان مجلس کو اپنے قیمتی مشوروں سے مستفید کرتی ہیں اور اسطرح چند بہترین طبی دماغ ایک جگہ جمع ہو کر مظلوم اور بے زبان عورتوں کے خطوط پر پوری توجہ صرف کرکے ان کو علاج کے متعلق صحیح مشورہ دیتے ہیں۔

تشخیص و تجویز کے بعد

اگر مریض اپنی بیماری اور علاج کے متعلق مجلس تشخیص و تجویز کا صرف مشورہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اطبائے مجلس خطوط پر کامل غور و خوض کے بعد نہایت فراخدلی اور ذمہ داری کے ساتھ اپنے زاویہ نگاہ سے مریضوں کو مطلع کر دیتے ہیں۔

مشورے کے ساتھ دوائیں

اگر مریضوں کا منشا یہ ہوتا ہے کہ مجلس تشخیص و تجویز ان کے پیچیدہ امراض کی تشخیص کے ساتھ ہی انھیں دوائیں بھی بھجوا دے تو تشخیص و تجویز کے بعد مجلس منیجر صاحب ہمدرد دواخانہ کو لکھ دیتی ہے کہ وہ مجلس کی تجویز کی ہوئی دوائیں نہایت عجلت اور احتیاط کے ساتھ انھیں بھیج دیں۔ ایسی صورت میں منیجر صاحب ہمدرد دواخانہ مجلس کی اطلاع موصول ہوتے ہی دواؤں کا پارسل روانہ کر دیتے ہیں۔

بہترین اور صحیح علاج!

اُلجھی ہوئی پُرانی اور تکلیف دہ بیماریوں کے بہترین اور صحیح علاج کا اس سے بہتر کوئی اور طریقہ نہیں ہو سکتا کہ آپ اپنے حالات لکھ کر ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کے مشورے سے گھر بیٹھے اپنا علاج کرائیں اور اس طرح ایک چھوٹے سے چھوٹے قصبہ یا گاؤں میں رہ کر بھی ان طبی خدمات اور تجربات سے فائدہ اٹھائیں جن کا حصول بڑے سے بڑے شہر میں بھی دشوار ہوتا ہے اور کافی روپیہ صرف کرنے کے بعد بھی ہر شخص کو وہ سہولتیں میسر نہیں ہوتیں جو آپ کو بلا کسی زحمت کے حاصل ہو رہی ہیں۔

علاج کے زبردست انتظامات

پُرانی، خطرناک، مہلک اور تکلیف دہ بیماریوں نیز مردوں اور عورتوں کے مخصوص اور اُلجھے ہوئے امراض کے علاج کا ایسا زبردست اور معقول انتظام یقیناً کہیں اور نہیں ہو سکتا جیسا ہمدرد دواخانہ دہلی میں ہے۔ اس سلسلے میں ہمدرد دواخانہ اتنے مصارف برداشت کرتا ہے جن کے صحیح اعداد و شمار کو عام طور پر حیرت اور تعجب کی نگاہوں سے دیکھا جائے گا۔ ہمدرد دواخانہ میں ہر مرض کے متعلق متعدد اور قابلِ اعتماد مُرکبات ہر وقت تیار رہتے ہیں۔

وقت کی اہمیت

بہت زیادہ ہے۔ وقت کا ایک ایسا قیمتی لمحہ ضائع کیے بغیر جو بالکل غیر محسوس طریقہ پر آپ کی صحت و زندگی کے بہت زبردست اور عظیم فیصلوں کا حامل ہے تن درستی اور خوش حالی کے متعلق اپنے فرائض کو محسوس کرکے فوراً اپنے حالات مجلس تشخیص و تجویز کو لکھیے اور معمولی سے معمولی بیماری کو بھی اسی نقطۂ نظر سے دیکھیے جس سے ایک مہلک اور جانکاہ بیماری یا قوی اور خطرناک دشمن کو دیکھنا چاہیے یہی تن درستی اور خوش حالی کی زندگی بسر کرنے کا راز ہے۔

حالات لکھنے کا طریقہ

ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص وتجویز کے دفتر میں روزانہ بے شمار خطوط موصول ہوتے ہیں اور ہر خط کی ضروری تفصیلات پر غور کرنے کے بعد مجلس تشخیص وتجویز ضرورت مند حضرات کو فوراً جواب دینے کی کوشش کرتی ہے ظاہر ہے کہ اگر خطوط میں غیر متعلق امور کا تذکرہ کر کے انھیں طویل بنا دیا جائے گا تو مجلس تشخیص وتجویز کے کام میں تعویق اور الجھن پیدا ہوگی جس سے دوسرے حضرات کے حقوق تلف ہونے کا اندیشہ ہے۔ حالات لکھتے وقت حسب ذیل امور کا بطور خاص لحاظ رکھا جائے۔

اختصار

حالات مختصر ہوں اور وہی باتیں لکھی جائیں جن کا لکھنا بالکل ضروری ہے۔ غیر متعلق باتیں لکھ کر خط کو طویل نہ کیا جائے۔

۲۔ خاص شکایت

اپنی خاص شکایتیں علیحدہ سلپ پر لکھیے تاکہ آپ کے خط کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

۳۔ خون، بلغم اور قارورہ

کے متعلق اگر کوئی رپورٹ آپ کے پاس ہو تو اسے بھی خط میں رکھ دیجیے۔

۴۔ جوابی لفافہ!

ایک ایسا لفافہ بھی بھیجیے جس پر آپ کا اپنے ہاتھ کا لکھا ہوا مفصل اور پورا پتہ درج ہو۔

۵۔ اگر اس سے پہلے آپ نے کوئی علاج کرایا ہے اس کے متعلق لکھیے، نیز اپنے پہلے معالج کی رائے بھی لکھیے، تاکہ آپ کے مرض کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

۶۔ ہمارا پتہ:-

جب آپ مجلس تشخیص وتجویز کو خط لکھیں تو اس پر یہ پتہ لکھیے:-

مجلس تشخیص وتجویز

ہمدرد دواخانہ، دہلی

امراضِ مخصوصہ مرداں کے مریضوں سے سوالات؟

ہر روز بیسیوں خطوط ایسے موصول ہوتے ہیں جو غیر مربوط حالات امراض اور غیر ضروری تفصیلات سے پر ہوتے اور جن سے تشخیص مرض میں کوئی مدد نہیں ملتی۔ ان باتوں کو مدنظر رکھ کر امراض مخصوصہ مرداں کے متعلق یہ سوالات مرتب کیے گئے ہیں تاکہ جو دقتیں اس سلسلے میں پیش آتی ہیں وہ رفع ہو جائیں۔

سوالات	جوابات
(۱) عمر کیا ہے؟	(۱)
(۲) جسم فربہ ہے یا لاغر؟ وزن کیا ہے؟	(۲)
(۳) کس کس موسم میں مرض کی شکایت زیادہ رہتی ہے؟	(۳)
(۴) گرم یا سرد کس اشیا سے نقصان پہنچتا ہے؟	(۴)
(۵) پیشہ کیا ہے؟	(۵)
(۶) آپ کی جائے سکونت کی آب و ہوا کیسی ہے؟	(۶)
(۷) شادی ہوئے کتنا عرصہ گزرا؟	(۷)
(۸) کوئی اولاد ہے یا نہیں؟	(۸)
(۹) کبھی سوزاک یا آتشک تو نہیں ہوا؟	(۹)
(۱۰) اگر ہوا ہے تو کتنا عرصہ گزرا؟	(۱۰)
(۱۱) کیا کمر میں درد رہتا ہے؟	(۱۱)
(۱۲) پیشاب سے پہلے یا بعد میں سفید رطوبت تو خارج نہیں ہوا کرتی؟	(۱۲)
(۱۳) اگر ہوتی ہے تو کتنے عرصے سے؟	(۱۳)
(۱۴) نزلہ زکام یا درد سر کی شکایت تو نہیں رہتی؟	(۱۴)
(۱۵) حافظہ کی کیا حالت ہے؟	(۱۵)
(۱۶) کام کرنے سے دل تو نہیں دھڑکتا؟	(۱۶)
(۱۷) بھوک اچھی لگتی ہے یا نہیں؟	(۱۷)
(۱۸) قبض کی اگر شکایت ہے تو کتنے عرصے سے؟	(۱۸)
(۱۹) پیشاب دن میں کتنی مرتبہ ہوتا ہے اور رنگ کیسا ہے؟	(۱۹)
(۲۰) پیشاب قطرہ قطرہ تو نہیں آتا، جلن تو محسوس نہیں ہوتی؟	(۲۰)
(۲۰) کیا عضو میں کجی لاغری اور کوتاہی ہے؟	(۲۱)
(۲۲) عضو یا فوطوں میں درد تو محسوس نہیں ہوتا؟	(۲۲)
(۲۳) سرد پانی سے عضو سکڑتا ہے یا نہیں؟	(۲۳)
(۲۴) جوشِ قوت پورے طور سے ہوتا ہے یا کم یا بالکل نہیں؟	(۲۴)
(۲۵) جماع کے بعد کسی قسم کی کمزوری تو محسوس نہیں ہوتی؟	(۲۵)
(۲۶) احتلام کتنے روز بعد ہوتا ہے کوئی صورت دکھائی دیتی ہے یا نہیں؟	(۲۶)
(۲۷) کیا سرعتِ انزال کی بھی شکایت ہے؟	(۲۷)
(۲۸) کیا مشت زنی یا اغلام کی عادت رہی ہے؟	(۲۸)
(۲۹) اگر رہی ہے تو کتنے عرصے تک؟	(۲۹)
(۳۰) کسی نشہ کی چیز کی عادت تو نہیں ہے؟	(۳۰)

عورتوں کا فارم تشخیص

اگر آپکی بیوی، بہن، والدہ یا اور کوئی عزیزہ خدانخواستہ بیمار ہیں تو ہمدرد دواخانہ دہلی کی مجلس تشخیص سے مشورہ حاصل کرنیکے لیے حسب ذیل جوابات دیجیے۔ نوٹ نمبر (۱) خط صاف صاف لکھیے اور جوابات کے علاوہ جو باتیں لکھنی ہوں انھیں دوسرے کاغذ پر صاف صاف لکھیے۔ نمبر (۲) یہ بھی لکھیے کہ اگر مجلس مریضہ کے لیے کچھ دوائیں تجویز کرے تو وہ دوائیں آپکے پاس بذریعہ وی پی بھیج دی جائیں یا صرف آپ کو نسخے اور مشورے سے اطلاع دی جائے۔ نمبر (۳) اگر کوئی مریضہ اپنا حال خود لکھ رہی ہیں اور وہ یہ بھی چاہتی ہیں کہ ان کا حال مردوں کی نظر سے نہ گزرے تو وہ اپنے لفافے پر الفاظ "طبیبہ شعبۂ زنانہ" لکھ دیں۔ ان کا یہ خط طبیبہ صاحبہ کے سوا اور کوئی نہیں کھولے گا۔ پھر اگر ضرورت ہوئی تو طبیبہ صاحبہ اُلجھے ہوئے حالات مجلس تشخیص و تجویز کے دوسرے ارکان سے حالت بتا کر مشورہ لے لیں گی۔

سوالات	جوابات
(۱) عمر کیا ہے؟	(۱)
(۲) جسم موٹا ہے یا دُبلا؟	(۲)
(۳) شادی ہو گئی ہے یا نہیں؟	(۳)
(۴) شادی ہوئے کتنی مدت ہوئی؟	(۴)
(۵) کوئی اولاد ہے یا نہیں؟	(۵)
(۶) اگر ہوئی ہے تو کیا سب بچے صحیح سلامت ہیں یا کچھ گزر گئے؟	(۶)
(۷) کیا کوئی حمل تو نہیں گرا؟	(۷)
(۸) اگر گرا ہے تو کب اور کیا اس کے بعد بچے ہوتے رہے؟	(۸)
(۹) کبھی غشی کا دورہ تو نہیں پڑا۔	(۹)
(۱۰) اگر پڑا ہے تو شادی سے پہلے پڑا یا شادی کے بعد؟	(۱۰)
(۱۱) ماہواری دن کیا مقررہ وقت پر ہو جاتے ہیں؟	(۱۱)
(۱۲) ماہواری کے دنوں میں یا ان دنوں سے پہلے درد تو نہیں ہوتا؟	(۱۲)
(۱۳) ماہواری خون کی رنگت کیسی ہے؟	(۱۳)
(۱۴) اب حمل تو نہیں ہے؟ اگر ہے تو کتنے مہینے کا؟	(۱۴)
(۱۵) اندام نہانی سے کوئی رطوبت تو نہیں نکلا کرتی؟	(۱۵)
(۱۶) اگر نکلا کرتی ہے تو کیا کبھی کبھی یا اکثر اوقات؟	(۱۶)
(۱۷) اس رطوبت کا رنگ کیسا ہوتا ہے؟	(۱۷)
(۱۸) وہ پتلی ہوتی ہے یا گاڑھی؟	(۱۸)
(۱۹) اصل مرض کتنی مدت سے ہے؟	(۱۹)
(۲۰) مرض حمل سے پہلے ہوا یا حمل کے دنوں میں؟	(۲۰)
(۲۱) کیا کمر اور پیڑو میں درد رہتا ہے؟	(۲۱)
(۲۲) بھوک کی کیا حالت ہے؟	(۲۲)
(۲۳) قبض کی شکایت تو نہیں رہتی؟	(۲۳)
(۲۴) مٹی کوئلہ وغیرہ کھانے کی عادت تو نہیں ہے؟	(۲۴)
(۲۵) خاوند کو کوئی گندی بیماری (آتشک اور سوزاک وغیرہ) تو نہیں ہو چکی؟	(۲۵)
(۲۶) کیا اب بھی آپ کے خاوند ایسی کسی شکایت میں مبتلا ہیں؟	(۲۶)

رسالہ ہمدرد صحت دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصوّر رسالہ

نمبر ۱۱ و ۱۲

مرتبہ

حکیم حافظ محمد سعید دہلی

جلد: ۱۲

مئی و جون سنہ ۱۹۴۴ء

قیمت سالانہ ایک روپیہ — فی پرچہ چھ آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر پرنٹر و پبلشر نے لطیفی پریس دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت دہلی سے شائع کیا

"جنگ اور طب"

ہمدردِ صحت کی آئندہ اشاعتِ خاص

ہمدردِ صحت کی بارہ سالہ زندگی میں سنہ ۱۹۴۳ء ہی ایسا سال تھا جس میں ہم اپنی روایات کے مطابق کوئی اشاعتِ خاص ناظرین کے سامنے پیش نہیں کرسکے۔ غالباً اس واقعہ کا افسوس ناظرین سے زیادہ ہمیں رہا، کیوں کہ ہم یہ گوارا نہیں کرسکتے کہ ہمدردِ صحت کے ذریعہ سے علم وفن کی جو خدمت کی جارہی ہے اس میں کوئی کمی واقع ہو یا رخنہ پڑے۔ لیکن بعض حالات ایسے پیش آہی جاتے ہیں جن کے سامنے انسان کو ہتھیار ڈالے بغیر چارہ ہی نہیں رہتا اور وہ اپنے آپ کو بے بس ومجبور پاتا ہے۔ اس قسم کے حالات، ہمیں افسوس ہے، پچھلے سال پیش آگئے، جن سے مقابلہ کا سوال ہی نہیں رہا تھا اور بس یہی راہ کھلی ہوئی تھی کہ اس سال اشاعتِ خاص کا خیال بھی سامنے نہ لایا جائے اور روایات کے ٹوٹنے پر صبر کیا جائے۔

لیکن اِس سال حالات پچھلے سال کے مقابلہ میں مختلف اور کچھ بہتر ہیں۔ اخباری کاغذ کی درآمد اور اس کی تقسیم کے انتظام میں جو ابتری پچھلے سال اور اس سے کچھ پہلے سے تھی، وہ بڑی حد تک دور ہوچکی ہے اور اب رسالوں اور اخباروں کو اپنی زندگی قائم رکھنے کے لیے کچھ نہ کچھ کاغذ مل ہی جاتا ہے۔

ہمدردِ صحت کی اشاعتِ خاص کے لیے کاغذ کی جس مقدار کی ضرورت ہے وہ اس مقدار سے زیادہ ہے جو مئی وجون کی اس مشترکہ اشاعت کے بعد دو ماہ میں ہمیں ملے گا۔ لیکن حالات کی رفتار سے یہ اُمید ہے کہ اشاعتِ خاص کے لیے جس قدر مزید کاغذ کی ہمیں ضرورت پڑے گی، اس کو حکام ہمیں فراہم کردیں گے۔ اس لیے اس اشاعتِ خاص کا اعلان کرنے میں ہمیں کوئی تردد نہیں ہے۔ ہم اپنی طرف سے اشاعتِ خاص کی ترتیب واشاعت کا ارادہ کرچکے ہیں۔ اس کے بعد اگر اس سلسلہ میں کوئی رکاوٹ پیدا ہوئی تو اُمید ہے کہ ہم اسے دور کرنے میں کامیاب ہوجائیں گے اور مقررہ وقت پر ہمدردِ صحت کی اشاعتِ خاص ناظرین کے ہاتھوں میں پہنچادیں گے۔

اشاعتِ خاص کا موضوع اور مبحث

اس ارادہ کے بعد کہ اس سال ہمدردِ صحت کی اشاعتِ خاص ضرور شائع کی جائے، سب سے اہم سوال یہ تھا کہ اس اشاعت کو کس موضوع کے لیے وقف کیا جائے اور وہ کون سا ایسا مبحث ہو جو ہمدردِ صحت کے اس معیار پر پورا اُترے کہ اس کی خاص اشاعتیں نہ صرف عوام وخواص اور فنی اور غیر فنی اصحاب کے لیے مفید ہوتی ہیں، بلکہ وقت کی اہم ضرورت کو بھی پورا کرتی ہیں۔ اس سلسلے میں بہت سے موضوع اور مباحث یکے بعد دیگرے سامنے آئے اور اپنی خصوصیات ہمارے سامنے پیش کرتے رہے۔ لیکن ان میں ایک ہی موضوع ایسا تھا جو وقت کے اہم تقاضے کے ساتھ ہمدردِ صحت کے علمی اور عملی معیار پر پورا اُتر رہا تھا۔ چنانچہ ہم نے اسی موضوع کے سب پہلوؤں کو سامنے رکھ کر غور کرنا شروع کردیا۔

موجودہ جنگ کا انقلابی دور موجودہ جنگِ عظیم نے شکست وریخت اور تحریک وانقلاب کا پانچ سال سے ایک ایسا سلسلہ شروع کر رکھا ہے جو اپنے اندر اگر ایک طرف انہدام اور تخریب کا پہلو لیے ہوئے ہے تو دوسری طرف تجدید

تعمیر کا پیغام بھی اس کے ساتھ ہے۔ اس قسم کی عالمگیر جنگوں میں جیسی کہ اس وقت دنیا میں لڑی جارہی ہے۔ دنیا کی کوئی مادی اور غیر مادی چیز تحریک و انقلاب کی زد میں آئے بغیر نہیں رہ سکتی۔ دنیا کے نقشے بدل رہے ہیں، افکار و خیالات کی نئی نئی راہیں پھوٹ رہی ہیں، معاشرت، و معیشت کی قدریں نیا انداز اختیار کررہی ہیں علوم و فنون کی نئی دنیائیں آباد ہو رہی ہیں۔ غرض ہر جگہ انقلاب اور تغیر کا چکر چل رہا ہے اور یہ واقعہ ہے کہ جنگ سے پہلے ہم جس دنیا میں رہ رہے تھے، موجودہ دنیا اس سے بہت مختلف ہے۔ اور جنگ کے خاتمہ کے بعد ہم جس دنیا میں ہوں گے وہ سابقہ اور موجودہ دنیاؤں سے بھی مختلف ہوگی۔

جنگی دورِ انقلاب اور علم و فن طب انقلاب او تبدیلی کے اس تیز دور میں دنیا کے اور علوم و فنون کی طرح دنیا کا موجودہ علم و فن طب بھی پوشیدہ تغیرات سے دو چار ہو رہا ہے۔ سنہ ۱۹۳۹ء میں جس جگہ یہ علم و فن تھا، اگر اب بھی آپ اس جگہ ہیں تو یقین کیجیے کہ وہ آپ کے پاس اور آپ اس کے پاس نہیں ہیں، وہ آپ سے بہت دور نکل چکا ہے، اس کی ظاہری ہیئت و صورت بھی بہت کچھ بدل چکی ہے اس کے معیار اور قدروں میں فرق آچکا ہے اس کا رنگ روپ بھی مختلف ہو چکا ہے غرض موجودہ علم و فن طب آج سے پانچ سال پہلے کے علم و فن سے متغیر ہو کر ترقی کر چکا ہے۔

دعوت غور و فکر علم و فن طب کے اس تغیر و انقلاب کو بہت سے دیکھنے والے دیکھ رہے ہیں۔ ہر شخص جس کی ظاہری بینائی موجود ہے بہت کچھ دیکھتا رہتا ہے، لیکن بہت کم اصحاب ایسے نکلتے ہیں جو دیکھنے کے ساتھ غور و فکر بھی کرتے ہیں۔ طب کے موجودہ تغیرات پر غور کرنے والے بھی زیادہ نہیں نکلیں گے اور یہ صورت حال جس قدر افسوس ناک ہے وہ ظاہر ہے

علم و فن طب کے اس انقلاب و تغیر ہی کو ہم نے ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت خاص کا موضوع و مبحث بنانا تجویز کیا ہے ہمارا مقصد یہ ہے کہ برادرانِ فن کو مذکورہ انقلاب و تغیر سے روشناس کرائیں تاکہ ان کے لیے دعوت غور و فکر کی راہیں کھل جائیں اور اسی کے ساتھ اس اشاعت خاص کے ذریعہ سے ہم عوام کو ایسی کارآمد اور مفید معلومات بہم پہنچانا چاہتے ہیں جو جنگ کے اس مصیبت خیز دور میں ان کے لیے ضروری ہیں۔

اشاعت خاص کی ترتیب ہم نے ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعتِ خاص "جنگ اور طب" کو بہت غور و فکر کے بعد تین حصوں میں تقسیم کیا ہے یہ تینوں حصے تین ممتاز خصوصیات کے حامل ہوں گے اور اپنے اپنے مقاصد کو اپنی جگہ پورا کریں گے۔ اب ہم ان تینوں حصوں کے متعلق اپنے موجودہ خیالات ناظرین کے سامنے رکھتے ہیں۔

"جنگ اور طب" کا پہلا حصہ

جنگ کے پانچ سال اور علم و فن طب کے تغیرات اور اسکی ترقیاں

جنگ اور طب کا پہلا حصہ جیسا کہ ہم نے ابھی لکھا ہے بڑی حد تک برادران فن کے لیے وقف ہوگا۔ اس حصے میں ہماری یہ کوشش ہوگی کہ جنگ کے ان پانچ سالوں میں موجودہ علم و فن طب نے تغیر و انقلاب کی جو جو راہیں طے کی ہیں، ان کا ایک ایسا خاکہ پیش کریں جو حتی الامکان جامع اور مفید ہو۔

اشاعت خاص کا موضوع اور مبحث تجویز کر لینے کے بعد شروع شروع میں ہمارا یہ خیال تھا کہ اس حصے کے مباحث کا دائرہ گزشتہ جنگ عظیم کے دوران اور اس کے بعد کی ترقی علم و فن سے شروع کریں اور اب بھی ہم یہ سمجھتے ہیں کہ بعض بعض مقامات پر ناگزیر طور پر انقلاب و ترقی کی کڑیاں ملانے کے لیے ہمیں اپنے موجودہ پنج سالہ دور سے پیچھے جانا پڑے گا، لیکن اسی کے ساتھ غور و فکر کے بعد ہم فی الحال اسی نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہمیں اشاعت خاص کے مختصر صفحات کی وجہ سے اور کام کو خوش اسلوبی سے پورا کرنے کی خاطر اس پنج سالہ دور ہی کو زیر تبصرہ لانا چاہیے۔

علم و فن طب کے پنج سالہ تغیر و ترقی کے اس جائزہ کے سلسلہ میں مسائل دو ممتاز پہلو اختیار کریں گے۔ اول یہ کہ علم و فن طب نے فنی اور علمی حیثیت سے کیا کیا ترقیاں کیں۔ دوسرے یہ کہ جنگی نقطہ نظر سے ہمارا علم و فن کن کن تغیرات سے گزرا۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ علم و فن کی ترقی کے یہ دونوں پہلو وضاحت و امتیاز کے طالب ہیں لیکن جنگی حالات

کی وجہ سے معلومات کی کمی اور ترتیب مضامین کی دشواریوں کے خیال سے ہم فی الحال اسی نتیجے پر پہنچے ہوئے ہیں کہ ان دونوں پہلوؤں کو ساتھ ہی ساتھ بیان کرتے جائیں اور جن مقامات پر ہماری معلومات مکمل ہوں وہاں ان دونوں پہلوؤں کو ممتاز اور نمایاں کر دیں۔

ہمدرد صحت کی اشاعت خاص کا یہ پہلا حصہ ہم تین ابواب میں منقسم کر رہے ہیں :-

(۱) پہلا باب :- موجودہ جنگ کے دوران میں علم و فن طب کے تغیرات اور اُسکی ترقیاں

یہ باب پوری اشاعت خاص میں اہم ترین باب ہوگا۔ اس میں علم و فن طب کی تمام اہم اور متداول شاخوں کے پنج سالہ تغیرات اور ترقی پر سیر حاصل تبصرہ ہوگا۔ فی الحال ہمارے سامنے حسب ذیل نمایاں شاخیں ہیں :-

(۱) وٹامنز (۲) علم الغدد (۳) علم الادویہ (۴) علم الجراثیم (۵) علم العلاج (۶) صحت عامہ (۷) طبی آلات (۸) ریڈیالوجی (۹) انتقال دموی (۱۰) علاج کیمیائی (۱۱) عسکری طب۔

ہم نہیں کہہ سکتے کہ ان شاخوں میں سے کون کون سی ایسی ہوں گی جن کے متعلق ہمیں کافی معلومات حاصل ہو جائیں گی۔ ہمارے موجودہ ذرائع علم جنگ کی وجہ سے محدود ہیں۔ ممکن ہے کہ ان شاخوں میں ہم مزید شاخوں کا اضافہ کرنے پر قادر ہو جائیں، اور یہ بھی ممکن ہے کہ ان ہی میں سے بعض شاخیں تشنۂ تکمیل و تبصرہ رہ جائیں۔ بہرحال ہم اپنی طرف سے اس باب کو مفید بنانے میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہیں کریں گے۔

دوسرا باب :- موجودہ جنگ کے دوران میں علم و فن جراحت کے تغیرات اور اسکی ترقیاں

اس باب کو ہم نے پہلے باب سے جان کر علیحدہ و ممتاز کیا ہے۔ اس جنگ کے دوران میں جراحی نے جو جو کارنامے انجام دیے ہیں اور تغیر و ترقی کی جو منزلیں طے کی ہیں وہ حقیقتاً امتیاز کے لائق ہیں اس باب کو ہمارا ارادہ ہے کہ تین فصلوں میں تقسیم کر دیں۔

پہلی فصل :- عام جراحتی مسائل

دوسری فصل : عسکری جراحی

تیسری فصل :- پلاسٹک سرجری

ان تینوں فصلوں میں علم و فن جراحت کی موجودہ ترقیوں کے متعلق ناظرین کو کافی مواد مل جائے گا۔

تیسرا باب :- موجودہ جنگ کے دوران میں تیمارداری کی ترقیاں

تیمارداری نے گزشتہ جنگ عظیم میں جو نمایاں ترقیاں کی تھیں وہ اصحاب علم سے پوشیدہ نہیں۔ موجودہ جنگ نے اس فن کی اہمیت میں بڑا اضافہ کیا ہے۔ اس میں شبہ کی کوئی گنجائش نہیں کہ اس فن کے ذریعہ سے بنی نوع انسان کی بڑی دردمندانہ خدمت انجام دی گئی ہے اور دی جا رہی ہے۔ ہم اس باب میں طبی اور جنگی تیمارداری کی خصوصیات کو نمایاں کرنے کے علاوہ اس فن پر مفید تبصرہ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت خاص جنگ اور طب کا پہلا حصہ ان تین بابوں پر ختم ہو جاتا ہے۔

اس چوکھٹے میں اگر لال نشان ہے تو اس کے معنی ہیں کہ آپ کے سلسلہ چندہ ہمدرد صحت کی میعاد ختم ہو چکی ہے اور آئندہ پرچہ کی اشاعت سے قبل سال آئندہ کا چندہ آپ کو بھیج دینا چاہیے۔

نیازمند منیجر

دوسرا حصہ

جنگ کے جسمانی مصائب، دور کرنے اور بچنے کی تدبیریں

ہمدرد صحت کی اشاعت خاص "جنگ اور طب" کے اس دوسرے حصے کو ہم اس انداز پر مرتب کرنا چاہتے ہیں کہ اس میں جنگ کے اکثر جسمانی مصائب کو دور کرنے اور بچنے کی ضروری تدبیریں عوام و خواص سب کو معلوم ہو جائیں۔ اس حصے کا رُخ واضح طور پر اس طرف ہوگا کہ عوام کو جنگ کے جسمانی مصائب سے بچنے اور بچانے کی طبی اور احتیاطی تدابیر بتائی جائیں لیکن چوں کہ جنگ کے جسمانی مصائب کو پورے طور پر دور کرنے کا کام فنی امداد کے بغیر انجام کو نہیں پہنچ سکتا اس لیے اس حصے کے بعض مقامات کا فنی اور اصطلاحی ہو جانا ضروری ہے۔ اس کے باوجود ہمارا قطعی ارادہ ہے کہ ان مقامات کو بھی اس انداز سے پیش کریں جس سے عوام بھی بقدر استطاعت مستفید ہو سکیں۔

اشاعت خاص کے اس حصے کی ترتیب اور باب بندی ہم ابھی تک نہیں کر سکے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس حصہ میں مضامین اور مطالب کا اس قدر تنوع اور ان کی اس قدر رنگا رنگی ہے کہ ہم فی الحال ان کو ترتیب کے ساتھ ناظرین کے سامنے پیش نہیں کر سکتے۔ لیکن یہ ضرور ہے کہ ناظرین کو یہ حصہ اشاعت خاص میں مرتب ہی ملے گا۔ کیوں کہ ترتیب دیتے وقت جب ہمارے سامنے سب مواد ہوگا تو ہم آسانی سے اُسے ترتیب دے سکیں گے۔ فی الحال ہمارا اندازہ ہے کہ یہ حصہ آٹھ دس بابوں پر مشتمل ہوگا اور ان بابوں میں جنگ سے پیدا شدہ امراض، ایسے زخموں، جراحتوں اور صدموں وغیرہ کے علاج اور ان کی احتیاطی تدبیر کا بیان علیحدہ علیحدہ ہوگا۔ ایک باب میں جنگ کے طبی نظام پر روشنی ڈالنے کی کوشش کی جائے گی اور اسی ضمن میں اگر مناسب ہوا تو ریڈ کراس وغیرہ سوسائٹیوں کے نظام کا ذکر بھی پیش کیا جائے گا۔ ایک باب میں ہوائی حملوں سے بچنے کی تدابیر اور ان سے پیدا شدہ جسمانی تکلیفوں کو دور کرنے کا بیان ضروری تفصیلات کے ساتھ ہوگا۔ زہریلی گیسوں کی قسموں، ان کے حملوں کی نوعیتوں اور ان حملوں سے بچنے بچانے کی تفصیلات کے لیے بھی ایک باب وقف کیا جائے گا۔ ممکن ہوا تو ایک باب میں جنگ کے نفسیاتی اور دماغی امراض کو بھی زیر بحث لایا جائے گا۔ اگر مواد فراہم ہو گیا تو طبی نقطہ نظر سے جنگ کے اثرات مابعد پر بھی ایک مقالہ پیش کیا جائے گا۔ غرض کوشش یہی کی جائے گی کہ اشاعت خاص کا یہ حصہ معلومات اور افادہ کے لحاظ سے دلچسپ اور قابل مطالعہ ہو۔

تیسرا حصہ

"ادبیاتِ جنگ"

اشاعت خاص کے اس حصہ میں جنگ کے متعلق مختلف نقطہ ہائے خیال کی ترجمانی کے علاوہ مناسب افسانے، مزاحیہ مضمون اور نظمیں پیش کی جائیں گی۔ غالباً یہ حصہ بھی ہمارے ادیب اور افسانہ نگار کرمفرماؤں کی توجہ سے حسب معمول مفید اور دلچسپ ہوگا

ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت خاص "جنگ اور طب" کے متعلق جو کچھ اس وقت ہمارے خیال میں تھا وہ ناظرین کے سامنے پیش کر دیا گیا ہے۔ پروگرام میں بعض مواقع، جیسا کہ اہل نظر جانتے ہیں، ایسے بھی ہیں جہاں ہم نے مشکلات اور پیچیدگیوں کو دعوت دی ہے۔ لیکن یہ کوئی نیا موقع نہیں ہے۔ پہلے بھی ہم اس قسم کی دعوتیں دیتے رہے ہیں اور پھر اپنے کرمفرما اصحاب کی کرمفرمائی سے سامانِ دعوت فراہم کرتے رہے ہیں۔ اس بار بھی ہمیں یقین ہے کہ ہم اپنے معاونین کی ہر قسم کی امداد سے اشاعت خاص "جنگ اور طب" کو کامیاب بنا دیں گے۔

عبد الحمید
۴ رمئی سنہ ۴۴ء

اطبائے عہدِ مغلیہ

وزیر خاں حکیم علم الدین

از جناب حکیم ڈاکٹر سید علی کوثر صاحب چاند پوری

وزیر خاں چنوٹ (پنجاب) میں پیدا ہوا اور آغاز شباب ہی میں شہزادہ شاہ جہاں کا ملازم ہوگیا۔ طبابت میں ماہر تھا اور اسی ذریعہ شاہ جہاں کا قرب اسے میسر آگیا، شاہ جہاں اس پر نہایت مہربان ہوگیا اور اپنے لشکر کی عدالت کا منصف بنا دیا۔ وزیر خاں مقدمات کے تصفیہ اور فیصلہ میں نہایت دیانت اور معاملہ فہمی کا ثبوت دیتا تھا، شاہ جہاں کو اس کی یہ بات بہت پسند تھی۔ شاہ جہاں رانا اودے پور کے مقابلہ پر گیا تو وزیر خاں دیوانِ بیوتات تھا۔ اس مہم میں اس کی خدمات شہزادہ کو بہت پسند آئیں۔

جہاں گیر اور شاہ جہاں میں مخالفت ہوئی تو وزیر خاں بدستور شاہ جہاں کا وفادار اور اس کا رفیق کار رہا، اور جب تک شاہ جہاں اس ادبار میں مبتلا رہا وزیر خاں نے اس سے مالی امداد کی کوئی درخواست نہیں کی بلکہ اپنا اندوختہ جو دس بارہ لاکھ کے قریب تھا۔ شہزادہ کی ضروریات میں صرف کر دیا ان ہی پسندیدہ جذبات کا اثر تھا کہ جنیر کے دوران قیام میں وہ شہزادہ کی سرکار کا دیوان مقرر ہوا، اس وقت مہابت خاں کے علاوہ کوئی شخص وزیر خاں سے بہتر شہزادہ کے ہمراہ نہ تھا منصب اور مرتبہ کے اعتبار سے وزیر خاں کا دوسرا درجہ تھا۔

شاہ جہاں نے اورنگِ حکومت پر جلوہ افروز ہوتے ہی وزیر خاں کو پانچ ہزاری منصب عطا کیا اور علم و نقارہ کے علاوہ ایک لاکھ روپیہ انعام بھی مرحمت فرمایا۔

سنہ ۵ جلوس میں وزیر خاں کو دس ہزار کی جمعیت دے کر برہان پور سے قلعہ دولت آباد کی تسخیر کے لیے بھیجا گیا۔ دولت آباد کا قلعہ اس وقت فتح خاں دولت آبادی کے سپرد تھا جو بظاہر وفاداری کا دم بھرتا تھا مگر پیش کش کی ادائیگی میں غفلت اور لاپروائی سے کام لیتا تھا۔ فتح خاں کو وزیر خاں کی روانگی کا علم ہوا تو اس نے فوراً پیش کش دربار میں بھیج دی۔ اس بنا پر وزیر خاں کو واپسی کا حکم بھیجا گیا۔

اسی سال برہان پور سے واپسی کے وقت صوبۂ پنجاب کا نظم و نسق وزیر خاں کے سپرد کر کے پنجاب بھیج دیا گیا۔

پنجاب کی نظامت یمین الدولہ سے متعلق تھی مگر یہ صوبہ بہت بڑا تھا۔ یمین الدولہ کے نائب سے یہاں کا بندوبست حسب دلخواہ نہ ہو سکتا تھا، اور وزیر خاں اپنی ملک داری کی حیثیت ثابت کر چکا تھا، اسی لیے اس ردوبدل کی ضرورت محسوس کی گئی۔ وزیر خاں نے بڑے استقلال اور دبدبہ کے ساتھ سات سال سے بھی زیادہ عرصہ تک پنجاب کی صوبہ داری کے فرائض انجام دیئے جب بادشاہ کا ادھر سے گزر ہوا وزیر خاں نے شایانِ شان پیش کش کی۔

سنہ ۱۴ جلوس میں وزیر خاں کو آگرے کا صوبہ دار مقرر کیا گیا مگر یہاں وہ صرف دو مہینے حکومت کر سکا اور سنہ ۱۰۵۰ ہجری میں اس نے قولنج میں مبتلا ہو کر انتقال کیا۔

وزیر خاں عہدِ شاہ جہانی کے نہایت حاذق اور تجربہ کار اطبا میں تھا، اس کی علمی قابلیت کا یہ عالم ہے کہ بادشاہ نامہ کا مصنف دربار شاہجہانی کے تمام اطبا سے پہلے اس کا اور مسیح الزماں کا نام تحریر کرتا ہے۔ حالاں کہ تجربہ اور عمل کے اعتبار سے حکیم داؤد خاں المخاطب بہ تقرب خاں کا درجہ وزیر خاں سے بلند تھا۔ وزیر خاں بادشاہ اور تمام شہزادوں کی مزاجی خصوصیات نیز طبیعت سے اچھی طرح واقف تھا۔ یہی وجہ تھی کہ خاندان شاہی میں سے کوئی شخص بیمار ہو جاتا تو وزیر خاں ہی کو علاج کے لیے منتخب

کیا جاتا۔ سنہ ۱۰۴۳ ہجری میں شہزادہ دارا شکوہ کی لڑکی کا انتقال ہوا اور اسی غم میں شہزادہ کی طبیعت بگڑ گئی۔ شدت غم سے بخار ہو گیا اور اضطراب بڑھ گیا۔ شاہجہاں کو دارا شکوہ سے بے اندازہ محبت تھی وہ اس کی علالت سے بہت متاثر ہوا اور جب درباری اطبا کے علاج کا کوئی اثر مرتب نہ ہوا تو اس نے لاہور سے وزیر خاں کو بلایا۔ وزیر خاں ۴ شوال سنہ ۱۰۴۳ھ کو لشکر میں آیا اور شاہزادہ کو دیکھ کر پہلے مرض تشخیص کیا، پھر علاج شروع کیا۔ دوسرے اطبا تشخیص مرض نہ کر سکے تھے۔ غالباً اسی وجہ سے آرام نہ ہوتا تھا۔ وزیر خاں کے علاج سے بہت تھوڑے عرصہ میں شاہزادہ کو صحت ہوگئی۔ دوران علالت میں بادشاہ نے شہزادہ کا خیمہ شاہی خیمہ کے قریب نصب کرایا تھا۔ اس سے مقصد یہ تھا کہ بیگم صاحب آسانی سے بار بار بھائی کے پاس جا کر تیمارداری کر سکیں بادشاہ خود بھی چند بار عیادت کو گیا۔ یہ واقعہ اس وقت تک کا ہے جب بادشاہ سفر کے سلسلے میں لاہور کے قریب فرو کش تھا۔ وزیر خاں نے ملاقات کے وقت مختلف قیمتی اشیا بطور پیش کش نذر کیں جس میں سے چار لاکھ روپے کی اجناس قبول ہوئیں [1]

وزیر خاں نہایت وفادار و خیر خواہ تھا ایک روز قلعے میں جارہا تھا جب بیتا پول دروازے کے قریب پہنچا تو گھوڑے سے گر پڑا، چوٹ زیادہ آئی تھی، حالت خراب ہونے لگی تو اپنے تمام مال و اسباب کو درج فہرست کر کے بادشاہ کی حضور میں بھیج دیا۔

وزیر خاں نے بے شمار آثار خیر اپنی یادگار چھوڑے، لاہور میں ایک حمام اور بازار، نیز متعدد محل اس کے تعمیر کیے ہوئے ہیں۔ اس شہر میں اس نے ایسی سنگین اور مضبوط جامع مسجد بنائی ہے جو رہتی دنیا تک اس کے نام کو زندہ رکھے گی۔

لاہور کے قریب وزیر آباد اسی کا بسایا ہوا شہر ہے چنیوٹ کے چاروں طرف پختہ حصار تعمیر کرکے اس نے اچھی اچھی پختہ عمارتیں بنا کر وہاں کے باشندوں کو دے دی تھیں۔

اپنے وطن کی آرائش اور آبادی میں وزیر خاں نے بڑی دریا دلی سے کام لیا۔ چنیوٹ میں اس نے سڑکیں بنوائیں بازار تعمیر کیے۔ دکانیں اور مسجدیں بنائیں۔ اس کے علاوہ سرائے، مدرسہ اور شفاخانہ تعمیر کیا۔ کنوئیں بنوائے۔ آٹا پیسنے کی کئی چکیاں نصب کیں اور ان سب چیزوں کو وہاں کے رہنے والوں کے لیے وقف کر دیا۔ صاحب مآثر الامرا نے لکھا ہے کہ وزیر خاں نے جس طرح اپنے وطن کو آراستہ کیا ہندوستان کے اور کسی امیر نے نہیں کیا [2]

وزیر خاں کو اپنے وطن سے جو محبت تھی وہ اس کی ان توجہات سے ظاہر ہے مگر عجب اتفاق ہے کہ اسے وطن کا منہ دیکھنا نصیب نہ ہوا، اسی تمنا میں موت آگئی۔

وزیر خاں نہایت نیک نفس، اور ایک فرخ انسان تھا نہایت سادگی اور بے تکلفی سے رہنے کا عادی تھا اس کے گھر اور لباس کا خرچ بہت کم تھا۔ لاہور کی ساری تجارت اس کے ہاتھ میں تھی۔ اس سبب سے وہ کافی مالدار تھا مگر طبیعت میں سخاوت نہ تھی [3]

ذرا سی بات میں غضبناک ہو جاتا تھا اور پھر فوراً غصہ فرو بھی ہو جایا کرتا تھا۔ بادشاہ کا اس قدر وفادار اور خیر خواہ تھا کہ شاہی کاموں کو عبادت سمجھتا تھا۔

وزیر خاں کی اولاد میں صرف صلاح خان کا نام اوراق تاریخ پر نظر آتا ہے۔ عالمگیر کے عہد حکومت میں صلاح خاں عرصے تک میر توزک رہا۔ سنہ ۲۹ جلوس میں انور خاں خطاب ملا۔ سنہ ۱۱۰۳ ہجری (مطابق سنہ ۳۶ جلوس عالمگیری) میں صلاح خاں کا انتقال ہو گیا [4]

وزیر خاں نے جس نے طبابت کی بدولت اتنی ترقی کی اور اتنے آثار چھوڑے کہ آج تک اس کا نام زندہ ہے اور غالباً قیام قیامت تک زندہ رہے گا، مورخ کی نکتہ چین نگاہ میں سخاوت سے خالی نظر آتا ہے، نہیں کہا جا سکتا کہ جس شخص نے مساجد، شفاخانے، چاہات تعمیر کیے اور رفاہِ عام کے لیے سڑکیں اور بازار بنوائے۔ ایک مستقل شہر آباد کیا اسے سخاوت سے خالی کیوں کر سمجھا جا سکتا ہے، اور اس کے دل کو جذبۂ جود و کرم سے محروم سمجھنے کی کیا وجہ ہے۔ غالباً مورخ کی یہ ذہنیت اس ماحول کی پیدا وار ہے جس میں شاعروں، قصیدہ گویوں اور ریاکار فقیروں پر روپیہ لٹانے ہی کو سخاوت سے تعبیر کیا جاتا تھا، شوارع اور چاہات کی تعمیر اور دار الشفا کا قیام اس ذیل میں شمار نہ ہوتا تھا۔ غالباً خیرات اور سخاوت دو الگ الگ چیزیں تھیں +

[1] بادشاہ نامہ جلد اول ص۱۱ و عمل صالح ص۲ + [2] ص۴۰۳۲ مآثر الامرا جلد سوم ص۹۳۶ +

آہ اور واہ!



از جناب مولانا سید ابن الحسن صاحب نگرامی

سر میں چکر ہے تو خیرہ ہوئے جاتی ہے نگاہ
ہے یہ عالم کہ مری آنکھوں میں دنیا ہے سیا

لو جو چلتی ہے تو یہ جسم جھلس جاتا ہے
خشک اعضا ہوئے جاتے ہیں ہر اک صورت کا

یوں فضا شعلہ فشاں ہے کہ نظر جلتی ہے
اب نگاہوں کو نہیں آنکھ کے پردے میں پنا

مضطرب قلب ہے اور پیاس کی شدت بھی ہے
وہ صعوبت ہے کہ ہر خاک کا ذرہ ہے گواہ

جسم میں خون کی گردش ہے کہ سیلِ آتش
روح برداشت کرے کیسے یہ خطرناک

آفتاب آج ہے خورشیدِ قیامت کا جواب
وہ تمازت وہ حرارت کہ عیاذاً باللہ

دل میں ہے شدتِ گرما سے یہ دھڑکن پیدا
کہ نہیں چین کسی طرح مجھے شام و پگاہ

رات کو نیند نہیں، دن کو کچھ آرام نہیں
یعنی اب روح کی اس جسم سے مشکل ہے نباہ

جب ہوا آتی ہے شعلوں کی لپٹ کی صورت
دھوپ تو دھوپ ہے سایہ نہیں دیتا ہے پناہ

ایسا موسم جو نہ آتا تو برا کیا ہوتا
یہ وہ مہماں ہے جسے کہتے ہیں سب خواہ مخو

مہرِ تاباں نے ستایا جو ہر اک انساں کو
یہ سماں دیکھ کے تھرانے لگے انجم و ما

ناتواں جسم کی حالت نہیں محتاجِ بیاں
کہ پسینے کے سمندر میں یہ بیڑا ہے تبا

شادی اس موسمِ سرما میں رچائے جو کوئی
تر بتر صورتِ شبنم ہوں دلہن اور نوشا

قلب میں جب ہو تپش اور فضا میں آتش
کس خس خانہ و برفاب میں ملتی ہے پنا

ایک ہی اس کا مداوا ہے نظر میں میری
ایک ہی چیز کو بس ڈھونڈتی ہے میری نگ

وقت تاخیر نہیں، جان پہ بن آئی ہے
المدد اے مرے ساقی مری حالت ہے تہ

"شربتِ روح فزا" کا کوئی ساغر دیدے
اور بہت جلد بنا دے تو مری "آہ" کو "واہ"

خطبۂ صدارت

از عالی جناب لوتی حکیم محمد کبیر الدین صاحب (حیدرآباد)

جو پراونشل طبی کانفرنس جلگاؤں (ضلع مشرقی خاندیش) میں پڑھا گیا

بسلسلۂ اپریل سنہ ۱۹۴۴ء

حضرات!

ہمارے پست ملک کے جن غلاموں کی نگاہ میں اپنے بزرگوں کے علوم قدیمہ کی منزلت گر چکی ہے، انھیں یہ سن کر قلق، ملال، اور دلی صدمہ کے ساتھ بہت ہی حیرت ہوگی کہ جن علوم شرقیہ کو وہ بے کار، لایعنی اور ناقابل التفات قرار دے چکے ہیں، آزاد ملکوں کے آزاد دماغ آج بھی ان کتابوں کے مطالعہ میں وقت کا قیمتی سرمایہ خرچ کر رہے ہیں، اور جب حق و انصاف کی نورانیت سے ان کا مطالعہ کرتے ہیں، تو بلا دریغ وجد میں آکر جھومنے لگ جاتے ہیں۔ میں آپ کو مطلع کرتا ہوں کہ اس وقت بھی یورپ کے اہل نظر دلدادگان کمال جن کی نگاہیں علم و حکمت کے بارے میں مشرق و مغرب کی قید سے آزاد ہیں، علوم و فنون کے قدیم خزائن کی ٹوہ میں لگے ہوئے ہیں۔

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ شیخ الرئیس بو علی سینا کی شہرۂ آفاق کتاب **قانون** یورپ کے طبی مدارس میں ایک عرصہ تک زیر درس رہی، اٹلی میں بار بار چھپی، اس کا لاطینی ترجمہ بھی ہوا، فرانس میں قریب زمانہ تک اس کا مطالعہ اور اس کے مسائل کی تحقیق جاری رہی۔

یہ خبریں تو پرانی ہیں، اور بار بار کانوں میں پڑ چکی ہیں۔ یہ سارے قصے تو ماضی کے ہیں، حال کی کوئی بات نہیں۔ ان خبروں سے تو یہی پتہ چلتا ہے کہ قانون کی وقعت کسی گزشتہ زمانہ میں ہوگی۔ روشنی اور ترقی کے زمانہ میں اسے کون پوچھتا ہے مگر میں آپ کو تازہ خبر سناتا ہوں کہ قانون، کا مطالعہ اس وقت بھی بند نہیں ہوا ہے۔ اس کے مسائل کی تحقیق میں یورپ اس وقت بھی مصروف ہے۔ ابھی تازہ بتازہ آپ کی سرکار کے مرکز سلطنت لندن میں قانون کا انگریزی ترجمہ چھپا ہے جس کو آپ کے ملاحظہ کے لیے میں اپنے ساتھ لایا ہوں، اور آپ کی خدمت میں علمی ھدیہ کے طور پر عبرت و بصیرت کے لیے پیش کر رہا ہوں۔

ڈاکٹر گرونر ایم۔ ڈی لندن (مترجم کتاب کی نگاہ میں قانون، طب قدیم، اور دیگر علوم قدیمہ کی کیا وقعت ہے اس کا پتہ اس کے وسیع دیباچہ کے مطالعہ سے چل سکتا ہے، جس کے محض چند اقتباسات ہی، اس قلیل فرصت میں پیش کر سکتا ہوں:-

فاضل گرونر قانون کا دیباچہ اس طرح شروع کرتا ہے:-

The relation between the Canon of Medicine of Avicenna and modern thought

Considerations are not wanting which entitle the Canon of medicine of Avicenna to an esteemed position in modern thought.

ابن سینا کے "قانون طب" اور تخیلات حاضرہ کے درمیان تعلق

وہ اہمیتیں کچھ کم نہیں ہیں، جو ابن سینا کے قانون طب کو تخیلات حاضرہ (موجودہ علمی دنیا) میں ایک معزز مقام کا (بہ چند وجوہ) مستحق قرار دیتی ہیں:-

In the first place, there is the outstanding intellectual culture of the Saracen empire during the period of history to which Avicenna belongs.

اولاً یہ کہ ابن سینا ایک ایسے دور تاریخ سے تعلق رکھتے ہیں، جب کہ اسلامی حکومت ذہنی ارتقا میں ایک ممتاز شان حاصل کر چکی تھی۔

یعنی جس زمانہ میں شیخ موجود تھے، اس وقت علوم و صنائع میں عرب سارے عالم سے بلند و بالا تھے۔

Secondly, in the case of much of his teaching it may be said that the difference from ours is largely only that his speech is alien, and is apt to be misunderstood. In these days, the great complexity of the language with which we express our Scientific thought corresponds with the intricacy of the instruments where with facts are elicited.

ثانیاً، ابن سینا کی بیشتر تعلیمات کے بارہ میں یہ کہنا درست ہے کہ وہ اگر ہماری تعلیمات سے مختلف ہیں تو اس اختلاف کی بڑی بنیاد یہ ہے کہ اس کا بیان اجنبی ہے جس کو سمجھنے میں غلط فہمی ہو سکتی ہے۔ اس زمانہ میں جس پیچیدہ تر زبان کے ذریعہ ہم اپنے علمی معلومات کا اظہار کرتے ہیں ان کا تعلق موجودہ آلات کی پیچیدگی سے ہے جن سے حقائق کے معلوم کرنے میں امداد لی جاتی ہے۔

الغرض آج کل کی زبان شیخ کے طرز بیان سے مختلف ہے، اس لیے شیخ کی عبارت کا سمجھنا اور اس کے مقصود تک پہنچنا اکثر دشوار ثابت ہوتا ہے۔ اس بنا پر بیجا شکوک و شبہات پیدا ہو سکتے ہیں۔

Thirdly, many of the advances of modern times offer the Solutions to the very theorems and propositions of former times.

ثالثاً، عصر حاضر کی بیشتر ترقیاں زمانۂ سلف کے نظریات اور اقوال کا حل (اور شرح) پیش کرتی ہیں۔

Finally, ideas are to be found in his work which provide Suggestions for useful research in the future.

اخیراً، ابن سینا کی کتاب میں ایسے خیالات و افکار بھی پائے جاتے ہیں، جو مستقبل میں مفید تحقیقات کے لیے رہنما بن سکتے ہیں۔

فاضل گرونر کے مذکورہ بالا جملے گو مختصر ہیں، مگر ان کے اندر معانی کا ایک سمندر پنہاں ہے۔ اس کا قلب "طب قدیم" کی محبت اور فرط عقیدت سے لبریز ہے۔ اس نے جس عالمانہ شان اور مخلصانہ جذبات سے شیخ الرئیس کی وکالت کی ہے، سچ تو یہ ہے کہ آج تک کسی یونانی طبیب سے بھی اس کا حق ادا نہیں ہو سکا۔ اکیس صفحات کے باریک حروف میں اس کا مبسوط دیباچہ ہے، جس میں گفتگو کے مختلف پہلوؤں سے طب قدیم پر نظر ڈالی گئی ہے۔

طب قدیم، یا طب عربی پر جو لوگ نکتہ چینی کرتے ہیں، فاضل گرونر کی رائے میں ایسے لوگوں کی کیا وقعت ہے، اور انھیں کن تیکھی نظروں سے یہ دیکھتا ہے؟ اس کا اندازہ کارادی واکس کے بیان سے ہو سکتا ہے جس کو گرونر نے اپنا وکیل مقرر کیا ہے۔ کارادی واکس کا قول وہ اس طرح پیش کرتا ہے:

Carra de Vaux, in his monograph "Avicenne" furnishes particularly striking comments, as follows (P. 156).

کارادی واکس، اپنے رسالۂ ابن سینا میں مخصوص انداز کے ساتھ بہت ہی دل کش بیان پیش کرتا ہے (صفحہ ۱۵۶):-

"The more we investigate the

"عربی حکومت کے زبردست علمی ذخیروں کی

enormous Literary output of the Arabian Empire, and come into intimate appreciation of the masterminds of the middle epoch and of antiquity, the more we become aware of their sincerity.

"We should, we think, offer our Salutations to these great personalities of that day. whose work and lives were equally eucyclopædic. ....

"Our own times do not show more worthy figures; we complacently assume that there are no more worthy than ourselves, because Science. So greatly developed today, cannot be held all within one single head. That may be. But it is only right to admit that Science has less unity and harmony today than formerly it had; that it is less pure than it was under the grand Peripatetic discipline."

Our attitude towards that is neither humble nor sincere.

"In these days we are concerned too much to have our own names blazoned forth than to grasp a great extent of Science. We are more anxious to uphold the profession than to have a passion for study; we seek titles and reputation rather than real knowledge; and in order to appear more specialistic than our ancestors we expose ourselves to the judgement of posterity as having smaller minds and fettered souls.

ہم جس قدر زیادہ چھان بین کرتے ہیں، اور قرون وسطیٰ اور ازمنۂ قدیمہ کے ائمہ فن کی قدر و قیمت سے جس قدر زیادہ قریب ہوتے جاتے ہیں، اسی قدر زیادہ ہم ان کی نیک نیتی اور خلوص علمی سے آگاہ ہوتے جاتے ہیں۔

"ہمارا خیال ہے کہ ہمیں اس زمانہ کی عظیم المرتبت ہستیوں کی بارگاہ میں ھدیۂ تسلیم و نیاز عرض کرنا چاہیے، جن کے کارنامے اور جن کی زندگیاں دونوں یکساں طور پر ایک دائرۃ المعارف کی حیثیت رکھتی ہیں ....

"رہا ہمارا اپنا زمانہ، یہ زیادہ قابل افراد پیش نہیں کرتا۔ ہم سنجیدگی سے فرض کر لیا کرتے ہیں کہ

"ہم ہی سب سے زیادہ قابل ہیں، کیونکہ
علم آج اتنا بڑھ گیا ہے کہ وہ سب کا
سب کسی ایک منفرد دماغ میں سما
نہیں سکتا۔"

ممکن ہے، ایسا ہو ——— لیکن یہ تو بہر صورت تسلیم کرنا پڑے گا کہ

"علم میں آج وہ اتحاد، ہم آہنگی اور
ربط پایا نہیں جاتا، جو کبھی پہلے تھا،
آج علم اتنا خالص اور پاک نہیں،
جتنا کہ وہ عظیم المرتبت گروہ مشائین
کے دور میں تھا۔"

"ہمارا برتاؤ علم کے ساتھ نہ تو مخلصانہ و ہمدردانہ ہے اور نہ متواضعانہ۔ بجائے اس کوشش کے ہم زیادہ سے زیادہ علم سے متمتع ہوں، اس زمانہ میں ہمیں سب سے زیادہ فکر اس بات کی ہوا کرتی ہے، کہ ہمارا نام زیادہ روشن ہو۔ جذبۂ مطالعہ سے زیادہ ہم اپنے پیشہ کی ترقی کو سوچا کرتے ہیں (کہ کسی طرح ہماری دوکان زیادہ چلے)؛ اور حقیقی علم سے زیادہ ہم خطابات و ناموری کے طالب رہا کرتے ہیں؛ اور اس نمود و نمایش میں کہ ہم اپنے اسلاف سے زیادہ مہارت و خصوصیت کے حامل ہیں، ہم نے اپنے آپ کو آئندہ نسلوں (اپنی اولاد) کے سامنے اس فیصلہ کے لیے عریاں کر دیا کہ ہمارے دماغ چھوٹے ہیں، اور ہماری روحیں مقید۔"

سبحان اللہ کیا پاکیزہ جذبات ہیں! کیسے شریفانہ خیالات ہیں!! ماشاءاللہ ہے جاملہ اور میعقمک کی بھی بھی
آرہی ہے اور حرف حرف سے وسعت قلبی، اور بلند حوصلگی مترشح ہو رہی ہے، جو ایک عالم مخلص کی عالمانہ شان ہونی چاہیے۔
دل چاہتا ہے کہ ان جملوں کو پڑھے جائیے، اور پڑھے جائیے تکرار و اعادے اس کی حلاوت گھٹنے کے بجائے برابر
بڑھتی ہی چلی جاتی ہے۔

زندہ باد اے گرونر زندہ باد

تیرا انتخاب کتنا پیارا ہے! تیری جستجو کتنی کامیاب ہے۔
کارادی داکس کا کلام کہاں سے ڈھونڈ کر نکالا جس میں عبرت و بصیرت کا مواد کوٹ کوٹ کر بھرا گیا ہے۔
ہم اپنی پوری برادری کی طرف سے جو غریب ہندوستان میں بستی ہے اور جس کا نام جماعت اطباء ہے، تیرا پُرخلوص
شکریہ ادا کرتے ہیں کہ اس مظلوم اور ستم رسیدہ جماعت کے پاس سوائے ایک ٹوٹے ہوئے دل کے تیرے لائق کوئی دوسری
چیز نہیں جسے تیری خدمت میں پیش کر کے یہ زیادہ مسرور و مطمئن ہو سکے۔
مقامِ صد ہزار حیرت و استعجاب ہے کہ طب عربی کی حمایت کا جذبہ ایک انگریز کے دل میں پیدا
ہوتا ہے جو شیخ کے قانون کا انتخاب کرتا ہے اور اسے نہایت ادب و احترام اور صد درجہ انتظام و اہتمام سے
چھپواتا ہے: یہ قادرِ مطلق ہی کی شان ہے: کسی نے کیا خوب کہا ہے۔
"دلیل راہِ حقیقت برہمنے ست مرا"

جو لوگ طب قدیم کی افادی منزلت گھٹا کر اس کی قیمت گرانی چاہتے ہیں، گرونر ایسے لوگوں کو اس طرح دندان شکن
جواب دیتا ہے:-

طب قدیم کا طریقۂ علاج
از روئے کامیابی و ناکامی

طبِ جدید دعویٰ کرتی ہے کہ "اس کی کامیابیوں کی وجہ سے اس کا لقب بلند ہونا چاہیے" اور طب قدیم کے بارہ میں اس نے رائے قائم کر لی ہے کہ "وہ ناکام ہیں"

لیکن (براہ کرم بتایا جائے کہ) اگر معاملہ اُلٹ جائے تو اس وقت کیا رائے قائم کی جائے گی؟

فرض کیا جائے کہ ہم نے جمہور (عوام) کے اس جماعت کے فیصلہ کو مان لیا، جو اپنے تجربات (تلخ تجربات) کی بنا پر مروجہ (یا مسلمہ) طب سے غیر مطمئن ہے، ——— جن کی تعداد بہت تھوڑی نہیں ہے ——— اور وہ کسی طریقۂ علاج کے "غیر مستند" (غیر مسلم یا بقول تمہارے "ناقابل") کی طرف رجوع ہوتی ہے

یا ہم نے دوسرے ممالک کے لوگوں کی رائے تسلیم کر لی جو اب تک اپنے ملک کے دیسی اطبا ہی کو ترجیح دیا کرتے ہیں؟

یا ہم نے خود باشندگان یورپ کے ان لوگوں کی رائے تسلیم کر لی جن کو جدید طرقِ علاج سے ناکامی کے بعد

Modern Medicine claims its title to superiority by its successes and judges the medicine of the past by its failures.

But what would the judgement be if this method were reversed

Suppose we accepted the verdict of those among the laity-not So few-who are dissatisfied with their experiences of orthodox medicine and have turned to the unqualified of one kind or another.

Or those of other countries who prefer their native doctors still ?

Or even those Europeans who have experienced triumphant success from native doctors, after

modern methods had failed ?

After all, the ancient medicine is still practised from Cairo to Calcutta, and a medicine not very different holdsway through the far east.

دیسی اطبا سے شاندار (فاتحانہ) کامیابی نصیب ہوئی۔

بہرحال، قاہرہ سے کلکتہ تک (یعنی مصر سے ہندستان تک)، اب بھی طب قدیم رائج ہے۔ علیٰ ہذا مشرق بعید (چین وغیرہ) میں اسی قسم کی ایک اور طب حکومت کر رہی ہے، جو قسم اول سے زیادہ مختلف نہیں ہے۔"

اس کے بعد فاضل گردنر ایک ایسے انگریز کا قول پیش کرتا ہے، جو مدت تک ہندستان میں اعلیٰ طبی خدمت پر مامور رہا اور جس نے حکمائے ہند کے طریقۂ علاج اور حیرت انگیز کامیابیوں کا بچشم خود مشاہدہ کیا۔ اس انگریز کی قومیت، بلند علمیت اور گرانقدر عہدہ اس امر کی ضمانت ہے کہ وہ محض صداقت کے اظہار کے لیے مجبور ہوا ہے۔ "والفضل ما شہدت بہ الاعداء"

سر چارلس پارڈی لیوکس کا قول دیسی اطبا کے بارے میں

The Late Sir Charles Pardy Lukis (Indian medical Service) is quoted as saying :

سر چارلس پارڈی لیوکس آنجہانی (آئی ایم ایس = انڈین میڈیکل سروس) کا حسب ذیل قول نقل کیا جاتا ہے (جو بعض حقائق پر دلچسپ روشنی ڈالتا ہے):

"Many of the empirical Methods of treatment adopted by Hakims are of the greatest va'ue." "and there is no doubt whatever that their ancestors, ages ago, knew many things which are nowadays being brought forward as new discoveries.
(Ayurveda 1924. 2. I, I)

"علاج بالتجربہ کے بہت سے طریقے (امپریکل میتھڈز) جن کو ہندستان کے حکما دوران علاج میں استعمال کرتے ہیں بہت زیادہ قدر و قیمت رکھتے ہیں۔"

اور خواہ کچھ بھی ہو، لیکن اس میں شک نہیں کہ ان حکیموں کے پیشرو بزرگ آج سے بہت پہلے ایسی بہت سی چیزیں جانتے تھے جنھیں آج دعلم کے مدعی نئے انکشافات کے نام سے ہمارے سامنے پیش کرتے ہیں۔

منقول از رسالہ آیورویدسنہ ۱۹۲۴ء ص ۱

اگر یہ سوال کیا جائے کہ گردنر کا رادی واکس، اور پارڈی لیوکس کے علاوہ کیا اور بھی ایسے اہل فرنگ مل سکتے ہیں جنھوں نے طب قدیم کو اس زمانہ میں ان مغربی علما کی طرح عظمت و احترام کی نگاہ سے دیکھا ہو۔

اس کا جواب ہے کہ ایک نہیں ایسی متعدد مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں، جن سے معلوم ہوسکتا ہے کہ علمائے یورپ کا علم پرور گروہ ان قدیم اوراق کو ایک علمی تبرک سمجھتا اور ان کی تلاش و جستجو میں، مال و دولت اور عمر عزیز کے صرف کرنے میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہیں کرتا۔ چنانچہ گردنر کے قانون کے علاوہ حنین بن اسحٰق کی ایک نادر کتاب بھی آپ حضرات کے ملاحظہ کے لیے ارمغان فن کے طور پر میں اپنے ساتھ لایا ہوں جس کو میکس مائرہاف نے (جو غالباً جرمنی الاصل ہیں) انگریزی ترجمہ اور ایک مبسوط مقدمہ کے ساتھ مصر میں چھپوا کر شائع کیا ہے۔

اگر اس خطبہ کے اوراق محدود نہ ہوتے، اور وقت کی تنگی مجھے مجبور نہ کرتی، تو میں ذرا تفصیل سے بتاتا کہ علم کے اس شیدا نے اس انمول کتاب کی تحصیل، تصحیح اور ترجمہ میں کیا کیا جتن نہیں کیے، اور اسے آراستہ کرکے چھپوانے میں کیسی کیسی مصیبتیں برداشت نہیں کیں۔

اس قصے کو اگر میں چھیڑتا ہوں، تو ایک نئے خطبہ کی بنیاد پڑجاتی ہے، اس لیے میں صرف یہ کہہ کر اس مسئلہ کو ختم کرتا

جیسے کہ طب العیون (علم العین)، جو یہ پہلی عملی کتاب ہے جو آج دنیا میں پائی جاتی ہے، اور جس کے ذریعہ پہلی کا ہنٹ ہے، جس میں تصاویر کا اہتمام کیا گیا ہے۔

اسی کتاب کے مقدمہ میں درج ہے کہ

جرمنی کے ایک عالم ہیرشبرگ نامی نے اپنی قیمتی عمر کے پچیس سال خرچ کر کے طب العیون (آنکھ کا علاج) کی مبسوط تاریخ سات ضخیم جلدوں میں لکھی ہے جو اس وقت دنیائے علم میں اپنی نوعیت کا ایک حیرت انگیز کارنامہ ہے۔ اس عظیم تاریخ میں اپنے کمال تجسس سے اس نے کیا کیا پردے چاک کیے ہیں، اور کن کن چوریوں کا پتہ چلایا ہے، جو عربوں کے نالائق حیلہ ساز شاگردوں نے انھیں کی دولت علم سے بہرہ اندوز ہو کر، ان کی کتابوں کے ترجمے کر کے اپنے ناموں سے شائع کر دیے ہیں جن میں ایک حنین کی یہ کتاب بھی ہے۔ ان سب کی تفصیلات گو بہت دلچسپ ہیں، مگر ان کے لیے ایک دوسری فرصت درکار ہے۔

الغرض ——— طب قدیم اور علوم قدیمہ کا فدائی ایک گروہ یہی نہیں ہے جو لندن میں پیدا ہوا ہو، بلکہ جرمنی، فرانس، اٹلی اور روس وغیرہ میں بھی دوسرے بہت سے دیدہ ور محققین موجود ہیں، جو ان عربی علوم کی قدر و منزلت کو اچھی طرح پہچانتے ہیں، اور جو اس کی پروا نہیں کرتے کہ اگر ہندوستان میں قدیم طبوں کی اہمیت بڑھائی گئی تو یورپ کے کتنے کارخانے تباہ ہو جائیں گے۔ اور ان کارخانوں کی ادویہ مروزہ (پے ٹنٹ میڈیسن) کی ایک بڑی منڈی ہاتھ سے جاتی رہے گی۔

حضرات!

میری اس طویل سمع خراشی کا ماحصل یہ ہے کہ آپ بلند ہیں، آپ کا فن بلند ہے، آپ کا طریقۂ علاج بلند ہے۔ ہمت سے کام لیجیے اور عزم و استقلال سے بڑھتے چلے جائیے۔ اس کی پروا نہ کیجیے کہ بادسموم کی آتشیں لپٹیں چل رہی ہیں اور چمن طب کی پتیاں خشک نظر آتی ہیں، یقین جانیے کہ یہ زردی و خشکی محض سطحی ہے، زمین کے اندر آپ کے شجر علم کی جڑیں بڑی موتی، استوار اور قوت نامیہ سے بھرپور ہیں، جن کی سرسبزی و شادابی کے لیے ابر بہار کی محض ایک ہلکی سی پھوار کافی ہے۔

"لَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ" (آپ اپنے کو حقیر و ذلیل نہ سمجھیں، غم نہ کریں، آپ لوگ بلند ہیں")

میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ مشرق اب اپنی عظمت رفتہ کو حاصل کر کے رہے گا، ایشیا زیادہ عرصہ تک اپنی ذلت برداشت نہیں کر سکتا۔ اسے بہت نیچا کیا گیا ——— اسے بہت کچلا گیا ——— اس کا خون بہت چوسا گیا ——— قدرت کی نگاہیں زیادہ عرصہ تک ظلم و تعدی دیکھنے کی عادی نہیں ہیں ——— اس کی گرفت سخت ہے، اس کا انتقام شدید ہے

"فانتظروا انا معکم من المنتظرین"

میں پیشین گوئی کرتا ہوں کہ سارے مشرقی علوم بلند ہونے والے ہیں۔ یورپ کی ساحری دم توڑ رہی ہے۔ افق مشرق پر اُمید کی پو پھوٹ رہی ہے۔ سورج "گہن" سے کسی دم میں باہر آنے والا ہے۔

آپ کو معلوم ہے۔ میری آنکھیں آج کیا دیکھ رہی ہیں؟ وہی دیکھ رہی ہیں جو اقبال مرحوم کی دوربین اور نکتہ رس نگاہیں کل دیکھ کر محوِ تماشا بن چکی ہیں۔

"آنکھ جو کچھ دیکھتی ہے لب پہ آسکتا نہیں"
"محو حیرت ہوں کہ دنیا کیا سے کیا ہو جائیگی"

میں دیکھ رہا ہوں کہ حیدرآباد، فرخندہ بنیاد مدینۃ العلم بغداد کا نظیر بن کر اور علم کا مشعل اپنے ہاتھ میں لے کر سارے ہندوستان کی رہنمائی کر رہا ہے۔ لاریب یہ اپنی نوعیت کا پہلا اور انوکھا کعبۃ علم ہے جس نے سارے علوم کو مادری زبان میں تعلیم دینے کا "فطری طریقہ" اختیار کیا ہے، کیا اسے آپ چھوٹی سی بات تصور فرماتے ہیں؟ یاد رکھیے کہ غلامی کی یہ پہلی زنجیر ہے، جو حیدرآباد میں توڑی گئی اور یقین فرمائیے کہ دکن نے جو مثال آج قائم کی ہے۔ کل

ہندستان کے تمام صوبوں کو اس کی تقلید کرنی پڑے گی۔

اس حقیقت کے ساتھ میری آنکھیں یہ بھی دیکھ رہی ہیں کہ خلفائے عباسیہ کے دور میں جس طرح دوسرے علوم و فنون کے ساتھ "فن شریف" کی طرف خاص توجہ کی گئی تھی، اسی طرح اعلیٰ حضرت سلطان العلوم نے دوسرے علوم مشرقیہ و مغربیہ کے ساتھ طب قدیم کے احیا، کا مصمم قصد فرمالیا ہے۔ اس لیے اس میں کوئی شک نہیں رہا کہ آپ کی یہ طب بہر صورت اب زندہ ہو کر رہے گی۔ اس کی تارکی و خوش حالی میں کمی محض اس لیے آئی تھی کہ یہ حکومت کی سرپرستی سے محروم تھی۔ اب ایک علم پرور حکومت نے جس کو مشرقی علوم کے تحفظ کا خاص خیال ہے، اسے آغوش تربیت میں لے لیا ہے، اور شاہی نوازشیں اور خسروانہ مراحم اس کے حال پر جاری ہیں، اس لیے ساری طبی دنیا کو حضرت سلطان الحکمت کا ممنون ہونا چاہیے جس کو کشتی طب کے ناخدا، اجمل اعظم (روحی فداہ) نے "مسیحائی طب" کے لقب سے یاد فرمایا ہے۔

وللہ درہٗ

حضرات! میں آپ کو زیادہ تھکانا نہیں چاہتا، داستان درد بہت طویل ہے، میرے ہذیان سے آپ اکتا چکے ہوں گے میں ایک دیوانہ ہوں۔ ھذیل بکنا میری عادت ہو۔ میرا جنون دماغی میرے احساس کے لیے تحلیل کا سامان ہو جو میرے عصبی ہیجان کو تکان سے باز رکھتا ہے۔ الغرض:-

"سکوت آموز طول داستان درد ہے ورنہ
زباں بھی ہو ہمارے منہ میں اور تاب سخن بھی ہے"

"می گردید کوتہ، رشتہ معنے رہا کردم
حکایت بود بے پایاں بخاموشی ادا کردم"

اب صرف ایک بات کہنی باقی ہے، جو جتنی زیادہ مختصر ہے اسی قدر زیادہ سچی ہے۔

اطبائی حیدرآباد کی ہمت یقیناً قابل داد ہے، ان کے اس مردانہ اقدام پر جتنی بار بھی آفرین کہی جائے، بجا ہے حقیقت میں انھوں نے اس امر کا ثبوت فراہم کیا ہے کہ اطبا کی جماعت میں زندگی موجود ہے، ان کے اعصاب میں حرکت کی قوت باقی ہے، اور وہ میدان عمل میں دوسروں کے ساتھ دوڑنے کے لیے تیار ہیں۔

یہی حقیقت اس امر کی کافی ضمانت ہو کہ ہمارا مستقبل شاندار ہے نحوست کی گھڑیاں ختم ہو چکیں، اور ملال و غم کی ساعتیں بھاگ رہی ہیں۔ اس لیے محض ایک مصرع پڑھ کر آپ حضرات سے خاموشی کی اجازت چاہتا ہوں:-

رسید مژدہ کہ ایام غم نہ خواہد ماند

پنسلین

ایک حیرت انگیز دوا کی دریافت کا افسانہ

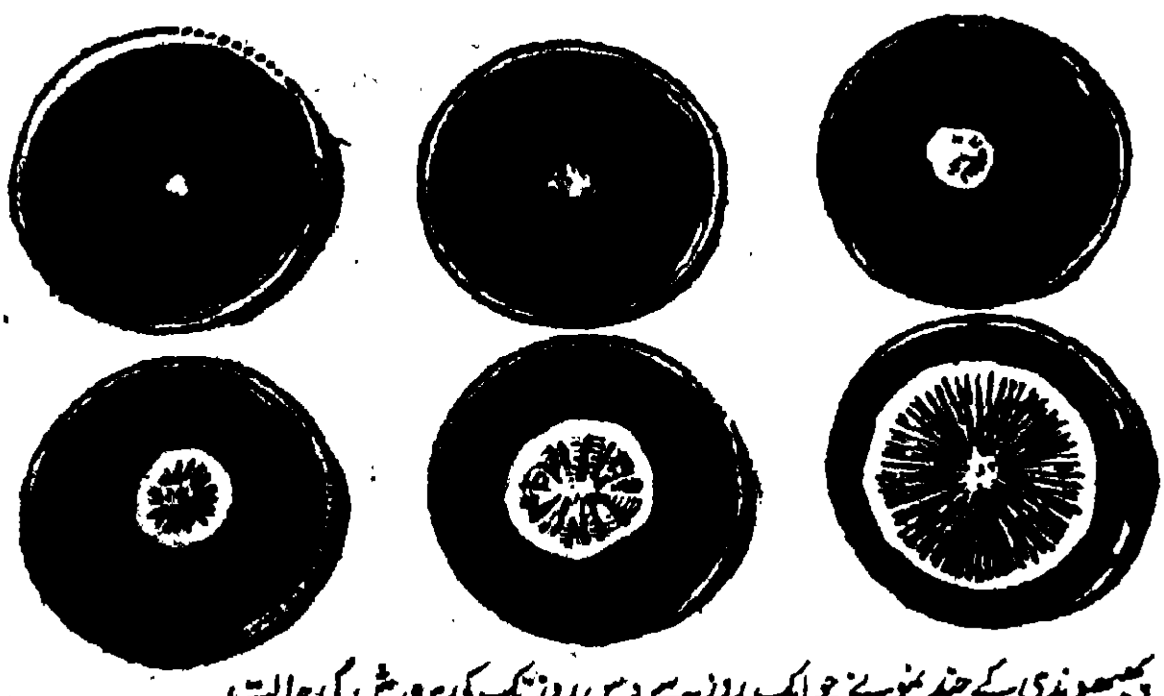
PENICILLIN

سبز رنگ کی پھپھوندی کو اب تک ایک تکلیف دہ بلکہ قابلِ نفرت چیز سمجھا جاتا تھا۔ سب کو معلوم ہے کہ جب روٹی یا حلوے، یا کیک یا جام وغیرہ میں پھپھوندی لگ جاتی ہے تو وہ چیز کھانے کے قابل نہیں رہتی۔ اکثر سبزیوں اور پھلوں کو بھی پھپھوندی سے نقصان پہنچتا ہے اور مرطوب موسم میں اگر جوتے کسی گوشے میں چھوڑ دیے جاتے ہیں تو ان پر بھی سبز رنگ کے مخمل جیسی پھپھوندی لگ جاتی ہے۔

ایک مشہور برطانی ماہر کیمیا نے جو پھپھوندی اد رسارڈ رغ کے کیمیائی مطالعہ میں مصروف رہتا تھا اور جو مختلف اقسام کی پھپھوندیوں کو تربیت دے کر ان کے نمونے اس طرح رکھتا تھا جیسے لوگ پوسٹل اسٹامپ جمع کرتے ہیں، ایک مرتبہ اپنے ایک دوست سے جو حیاتیاتی کیمیا کا ماہر بھی تھا یہ کہا تھا کہ "مجھے کبھی کبھی اس بات پر حیرت ہوتی ہے کہ قدرت نے پھپھوندیوں کو کس لیے بنایا ہے" لیکن اب ہمیں یہ معلوم ہو گیا ہے کہ قدرت کا ان کی پیدائش سے کیا منشا تھا۔ کم از کم ایک قسم کی وہ پھپھوندی جسے کیمیائی اصطلاح میں Penicillium Notatum (پنسلیم نوٹیٹم) کہتے ہیں اور جس کے باریک ریزے یا تخم ہر جگہ اُس ہوا میں جس میں ہم سانس لیتے ہیں موجود ہوتے ہیں، سائنس کی ایک حیرت انگیز اور طبی دنیا میں انقلاب پیدا کرنے والی دریافت کا باعث بن گئی ہے، اور اب ہم اس سے وہ دوا بناتے ہیں جو پنسلین (Penicillin) کے نام سے مشہور ہے۔

پھپھوندی کی بہت سی قسمیں اگر آپ پھپھوندیوں کے متعلق کوئی جدید سائنٹفک کتاب دیکھیں گے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ پھپھوندی کی سینکڑوں قسمیں مختلف ناموں سے موجود ہیں، بالکل اس طرح جیسے کہ پھولوں کی کسی فہرست میں آپ سینکڑوں اقسام کے گلاب دیکھتے ہیں۔ لیکن پھپھوندی کی ان مختلف قسموں میں سے صرف ایک قسم کا نام "پنسلیم نوٹیٹم" ہے جس سے پنسلین تیار کی جاتی ہے۔

پنسلیم کی ایک دوسری قسم بھی ہے جس سے "پٹولن (Patulin)" بنائی جاتی ہے اور کچھ روز ہوئے جس کے متعلق یہ کہا گیا تھا کہ نزلہ زکام میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ بہرحال چوں کہ پنسلین کی خوبیوں کی دریافت کے بعد عمیق تحقیقات کا کام پورے جوش و خروش کے ساتھ جاری ہے اس لیے یقین کیا جاتا ہے کہ بہت سے نئے اجزا بھی دریافت ہو جائیں گے جو علاج یا تجارت کے لیے مفید ثابت ہوں گے۔ طبی ریسرچ کے ایسے ماہروں کی جو اپنے فیصلے اور اظہارِ رائے میں جلد بازی سے کام



پھپھوندی کے چند نمونے جو ایک روز سے دس روز تک کی پرورش کی حالت ظاہر کرتے ہیں۔ یہ کلچر کھمبیوں کی جیلی پر کیا جاتا ہے۔



پروفیسر الیگزینڈر فلیمنگ، الیف۔ آر۔ ایس جنھوں نے پنسلین دریافت کی ہے۔

نہیں بلکہ عام رائے یہ ہے کہ ادویہ کی تاریخ میں پنسلین کا درجہ اہم ترین دریافتوں کی صف میں ہے۔ ان دواؤں میں بھی جو آج "سلفونامائڈ" (Sulphonomide) نام سے مشہور ہیں، اور جن کو علاج کے سلسلے میں "نقرئی گولی" (Silver Bullet) کہا گیا ہے پنسلین کو سب سے زیادہ ممتاز درجہ حاصل ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہ جدید ترین دوا بہت سے ایسے مہلک امراض کو اچھا کردیتی ہے جن پر "سلفا خاندان" کے مرکبات کا کوئی اثر نہیں ہوتا

پنسلین بے حد آسانی کے ساتھ اور قطعاً یقینی طور پران امراض کو اچھا کردیتی ہے اور اس کا تیر بہدف اثر ایک حیرت انگیز ڈرامائی نوعیت رکھتا ہے۔ مزید براں "سلفا" دواؤں اور پنسلین میں فرق یہ ہے کہ موخر الذکر قطعی طور پر نشہ آور نہیں ہے، ہر طرح کے سمیاتی اثرات سے پاک ہے۔ اور کوئی خراب ثانوی نتیجہ نہیں پیدا کرتا۔

لیکن پنسلین کے ڈرامائی اثر سے زیادہ خود پنسلین کی دریافت کا واقعہ ڈرامائی نوعیت رکھتا ہے۔ اس کی دریافت کا سبب محض ایک اتفاقی امر ہے۔ اس کی صحیح کیمیائی ترکیب اب تک معلوم نہیں ہوسکی ہے، اور اس وقت اس کی حقیقت دریافت کرنے اور اس کی تیاری کے طریقہ کو بہتر بنانے کا جو کام ہو رہا ہے وہ ایک بین الاقوامی اتحادِ عمل کی بہترین مثال ہے سائنس کی تاریخ میں علمی اور صنعتی اداروں نے کبھی اس طرح آپس میں مل کر کام نہیں کیا ہوگا۔

پنسلین کی دریافت پنسلین کی دریافت کا افسانہ سنہ ۱۹۲۹ء میں شروع ہوتا ہے اس زمانے میں سینٹ میری ہسپتال لندن۔ کے پروفیسر الکزینڈر فلیمنگ (Alexander-Fleming)۔۔ ایک خطرناک اور مہلک جرثومہ کی جسے اسٹیفیلوکوکس (Staphylococcus) کہا جاتا ہے اپنی تجربہ گاہ میں پرورش کر رہے تھے۔ یہی وہ جرثومہ ہے جو دنبل دار پھوڑے۔ (Carbuncle) کا باعث ہوتا ہے اور انسانی خون کو بھی طرح طرح سے زہر آلود بنا دیتا ہے۔ اس "کلچر" سے پروفیسر موصوف کا منشا یہ تھا کہ مذکورہ بالا امراض کا کامیاب طریقۂ علاج معلوم کیا جائے۔ ایک روز وہ اپنے پرورش کردہ جراثیم کا معائنہ کر رہے تھے۔ انھوں نے دیکھا کہ ایک طرف میں ایک مقام پر مخمل قسم کی پھپھوندی پیدا ہوگئی ہے، اور اس جگہ کے آس پاس تمام جراثیم ہلاک ہوکر غائب ہوتے جارہے ہیں اس سے ظاہر تھا کہ یہ پھپھوندی کوئی ایسی چیز بنا رہی ہے جو آس پاس کے جراثیم کو پرورش نہیں پانے دیتی۔ بات یہ تھی کہ محض اتفاق سے پھپھوندی کا کوئی تخم یا ذرہ اس ظرف میں پہنچ گیا تھا۔ بس پروفیسر فلیمنگ کا یہی مشاہدہ ایک بہترین محافظِ حیات دوا کی دریافت کا باعث ہوگیا۔

مذکورہ بالا صورتِ حال کو دیکھ کر ڈاکٹر فلیمنگ نے اس پھپھوندی کی "نوآبادی" کو ایک تار سے چھوا، اور اس کے کچھ ذرات اور تخموں کو ایک دوسری نلکی میں منتقل کردیا، جہاں وہ دوسرے جراثیم سے بالکل الگ پرورش پاتے رہے۔ اس کے بعد انھوں نے متعدد تجربات سے یہ ثابت کردیا کہ جس سیال میں اس پھپھوندی نے پرورش پائی ہے اس میں ایک ایسی چیز موجود ہے جو جراثیم کشی کا اثر رکھتی ہے۔ اسی مادے کو انھوں نے پنسلین کا نام دے دیا۔

ابتدائی مشکلات اس دریافت کے سلسلے میں سب سے بڑی ابتدائی مشکل یہ تھی کہ یہ چیز بہت کمزور اور غیر خالص حالت میں حاصل کی جاسکتی تھی۔ اس لیے تقریباً دس سال تک یہ دریافت بہت نتیجہ خیز ثابت نہ ہوئی۔ لیکن جب پروفیسر فلوری (Florey)۔ اور ان کے ساتھیوں نے اس مادے کو خالص اور باعمل حالت میں مرتکز و مجتمع کرنے میں کامیابی حاصل کی تو اس کا پورا اندازہ کرلیا گیا کہ مریض کو کوئی نقصان پہنچائے بغیر خون کے دھاروں کو زہریلے یا جراثیم سے پاک و صاف کرنے میں یہ دوا کیسی غیر معمولی اور حیرت انگیز طاقت رکھتی ہے

لیکن اس کے بعد سب سے بڑا کام یہ رہ گیا کہ تجارتی پیمانے پر پنسلین کیوں کر تیار کی جائے اور بڑی مقداروں میں اس کو صاف اور مرتکز کرنے کا عمل کس طرح اختیار کیا جائے۔ بہت دنوں تک برطانیہ اور امریکا میں متعدد ماہرین کیمیا اور ماہرین جراثیم مسلسل طور پر تجربات کرتے رہے اور پھپھوندیوں سے اس مادّے کو حاصل کرنے میں اس کی مختلف منزلوں پر غور کرتے رہے۔ پھپھوندی کا کلچر کرنا اور ان کو مطلوبہ کام میں لانا ایک وسیع ترین عمل تھا۔ پنسلین کی دریافت کی ابتدا ہی میں یہ بات معلوم کر لی گئی تھی کہ ہر قسم کا "پنسلیم" اس کام کا نہیں ہوتا کہ اس سے یہ مخصوص دوا حاصل کی جاسکے۔ اس لیے کوشش اس امر کی کی گئی ہے کہ ڈاکٹر فلیمنگ ہی کی پرورش کی ہوئی اصلی پھپھوندی کے ٹکڑوں کو اور اسی "خاندان" کے اجزا کو حاصل کیا جائے۔ اب اس کی کاشت میں اتنی ہی سرگرمی سے کام لیا جارہا ہے جتنی کہ کسی نئے پھول یا پودے کو وجود میں لانے کے لیے کام میں لائی جاتی ہے۔

درمیانی سیال اور محلول کا مسئلہ مزید برآں اس امر کی بھی ضرورت پیش آئی کہ کوئی ایسا سیال یا محلول دریافت کیا جائے جس میں پھپھوندی آسانی سے پرورش پائے اور بڑھے اور پنسلین پیدا کرے۔ اب اس درمیانی سیال کا پتہ لگا لیا گیا ہے اور پھپھوندی کا کلچر بعض ایسی شکروں کے محلول میں کیا جاتا ہے جس میں معدنی اجزا بھی بہت قلیل مقدار میں یعنی ایک کروڑ میں ایک کے تناسب سے شامل ہوتے ہیں۔ اس محلول کو مخصوص وضع کے شیشوں میں رکھا جاتا ہے۔ پھپھوندی کو اس سیال کی سطح پر چھڑک دیا جاتا ہے۔ اور تقریباً دو ہفتوں تک چھوڑ دیا جاتا ہے۔ جب پھپھوندی بڑھ جاتی ہے تو سیال کی سطح پر ایک دبیز تہ قائم ہو جاتی ہے جسے "فیلٹ" (Felt) کہتے ہیں اور پھپھوندی کے بڑھنے ہی کے دوران میں سیال کے اندر پنسلین پیدا ہو جاتی ہے۔

پنسلین کی تیاری کی اس منزل سے پہلے بہت سی غلطیوں اور مایوسیوں کا سامنا ہوا تھا لیکن آخر کار سائنس دانوں کی محنت رائگاں نہ گئی اور اب اس کے قابل استعمال ہونے سے پہلے اسے سوگنا صاف اور مرتکز کیا جاتا ہے۔ اس کے حصول کی تمام منزلیں اس لیے جلد جلد طے کی جاتی ہیں کہ کچھ عرصہ کے بعد پنسلین بعض حالتوں میں اپنے سیال سے بھی غائب ہو جاتی ہے۔

پنسلین اور معالجہ امراض کے علاج میں پنسلین کا استعمال بذریعہ انجکشن ہوتا ہے۔ اس کو منہ کے ذریعہ سے دینا قطعاً بے نتیجہ ثابت ہوتا ہے کیوں کہ معدے کے تیزابوں کے باعث یہ فوراً تباہ و برباد ہو جاتی ہے، اور تقریباً تین گھنٹے میں یہ جسم سے بالکل خارج بھی ہو جاتی ہے۔ اس لیے ضرورت ہو کہ اکثر حالتوں میں اس کی بہت سی خوراکیں بذریعہ انجکشن دی جائیں اس سلسلے میں "نیشنل ریسرچ کونسل" کے طبی شعبے کی کمیٹی نے ایک رپورٹ شائع کی ہے جو پانچ سو مریضوں پر تجربات کا نتیجہ ہے۔ ان مریضوں کا علاج تحقیقات کنندوں کی بائیس مستند جماعتوں نے الگ الگ کیا تھا۔ اس سے جو نتائج حاصل ہوئے اس کا خلاصہ مندرجہ ذیل ہے:-

پنسلین ایک حیرت انگیز اور طاقتور جراثیم کش دوا ہے جو وریدی عضلاتی یا مقامی انجکشن کے ذریعہ سے دی جاسکتی ہے اگر یہ منہ سے پلائی جائے تو اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ انجکشن کے بعد یہ تیزی سے پیشاب تک پہنچ جاتی ہو، اس لیے خون اور بافتوں میں اس کی کافی موثر مقدار داخل کرنے کے لیے ضرور ہے کہ پنسلین کا انجکشن مسلسل طور پر تھوڑے تھوڑے وقفے سے دیا جائے بہتر یہ ہے کہ ہر تین یا چار گھنٹے کے بعد انجکشن دیا جائے۔ اسٹیفیلو کوکس، گونو کوکس، نیمو کوکس اور اسٹرپٹو کوکس جیسے جراثیم کو یہ آسانی سے ہلاک کر دیتی ہے۔ قلبی جراثیمی امراض میں اس کا انجکشن کامیاب ثابت نہیں ہوا ہے۔ سوزاک کی ان بیماریوں میں جو سلفونامائڈ کی مدافعت کرتی ہوں یہ دوا خاص طور پر کامیاب ثابت ہوئی ہے۔

اگرچہ اس کی خوراک کی مقدار مزید تحقیقات کی طالب ہوتا ہم اتنا ظاہر ہے کہ "اسٹیفیلو کوکس" کے سخت حملے میں جب مریض کو وریدی یا عضلاتی انجکشن کی ضرورت ہو اسے ۵۰۰۰۰ سے ۱۰۰۰۰۰ "آکسفورڈ" اکائیاں دی جاسکتی ہیں۔ اس طریقۂ علاج سے بہتر نتیجہ اس وقت برآمد ہوتا ہے جب اسے دس روز سے پندرہ روز تک جاری رکھا جائے۔ کم سے کم ۱۰۰۰۰۰ اکائیاں ابتدائے علاج میں دو دو تین تین گھنٹوں کے بعد دی جانی چاہییں۔ یا تو وریدی انجکشن مسلسل دیئے جائیں یا یکے بعد دیگرے وریدی اور عضلاتی انجکشنوں کی باری قائم کر دی جائے۔ دیکھا گیا ہے کہ ۴۸ گھنٹوں میں جب ۱۰۰۰۰۰ سے ۱۶۰۰۰۰ اکائیوں تک کے انجکشن دیے جاچکتے ہیں تو اس مرض سوزاک میں جو سلفونامائڈ سے متاثر نہ ہوتا ہو، خاطر خواہ

فائدہ نمودار ہوتا ہے ریمونیا کے مریض تین روز کے دوران میں ۱۰۰۰۰۰ اکائیوں کے انجکشن سے صحت یاب ہو جاتے ہیں بعض حالات میں بہترین نتیجہ حاصل کرنے کے لیے یہ ضروری ہو سکتا ہے کہ ۶۰۰۰۰ سے لے کر ۹۰۰۰۰ آکسفورڈ اکائیاں چار روز یا ایک ہفتہ تک روزانہ دی جائیں "گردن توڑ بخار" میں اس کا انجکشن براہ راست غشا النخاعیہ میں دیا جاتا ہے۔ اس کا نشہ آور اثر بہت شاذ و نادر ہی دیکھا گیا ہے۔ کبھی کبھی اس کا رد عمل سردی کے ساتھ بخار یا درد سر یا چہرے کی سرخی کی صورت میں نمایاں ہوتا ہے" اس رپورٹ پر جو جنرل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن مورخہ ۲۸ اگست سنہ ۱۹۴۳ء میں شائع ہوئی ہے ان ماہرین کے دستخط ہیں سی۔ ایس۔ کریفیو، ایف۔ جی۔ بلیک، ای۔ کے۔ مارشل، جے۔ ایس۔ لاک وڈ، ڈبلو۔ بی۔ وڈ۔

فراہمی کا مسئلہ اس کے بعد پنسلین کی کافی مقدار میں فراہمی کا سوال باقی رہ جاتا ہے اس سلسلے میں یہ بات صاف طور پر سمجھ لینی چاہیے کہ چوں کہ پنسلین کی تیاری کا عمل بے حد دشوار اور پیچیدہ ہے۔ اس لیے اس کی قابل حصول مقدار بہت ہی محدود ہے۔ ۱۵۰۰۰ آکسفورڈ اکائیوں کی ایک واحد خوراک تقریباً تین ہفتے میں تیار ہوتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ایک ہی وقت میں سینکڑوں خوراکیں تیار کی جا سکتی ہیں لیکن اس کی موجودہ فراہمی نسبتاً بہت کم ہے اور اس کی مانگ سردست پوری نہیں کی جا سکتی پنسلین کی جتنی مقدار ان دنوں تیار کی جاتی ہے۔ اس کا نوے فی صدی حصہ فوجی ضرورتوں کے لیے دیا جاتا ہے اور صرف ۱۰ فیصدی حصہ شہریوں کے استعمال کے لیے ملتا ہے اور یہ قلیل ترین مقدار بھی ایک ایسے طبی ادارے کے کنٹرول میں ہے جسے "تھراپٹک ٹرائلز کمیٹی" یعنی تشخیص امکانات کی کمیٹی کہتے ہیں اس لیے کہ یہ نایاب و کمیاب دوا صرف ان ہی امراض میں استعمال کی جاتی ہے جو دوسرے علاج سے کوئی فائدہ حاصل نہیں کرتے۔

پنسلین کی صحیح کیمیائی ترکیب اب تک ایک راز ہے جس کو معلوم کرنے کے لیے انگلستان اور امریکا کے تمام سائنٹفک ادارے اور کیمیائی کارخانے سرگرم کار ہیں۔



رضاعت کی دشواریاں

بچوں کے لیے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے اور اس پر ان کے جسمانی و ذہنی نشو و نما کا دار و مدار ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ہندستان میں اس مسئلے کی جانب کوئی خاص توجہ نہیں کی جاتی اور اسے عام معمولات زندگی میں شامل سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ حالانکہ نئی نسلوں کی فلاح و بہبود کے اعتبار سے زمانۂ رضاعت کے بعض امراض اور بعض دشواریاں اور پیچیدگیاں خاص طور پر قابلِ غور ہیں۔ اُمید ہو کہ یہ مضمون ناظرین کے لیے مفید ثابت ہوگا

ہمدرد صحت

زمانۂ رضاعت میں جو دشواریاں ہوتی ہیں ان کی دو قسمیں قرار دی جاسکتی ہیں:۔

ا ۱۔ وہ دشواریاں جو ماں کی جانب سے ہوں۔

ب :۔ وہ دشواریاں جو بچے کی جانب سے ہوں۔

اول الذکر دشواریوں کی حسب ذیل صورتیں ہو سکتی ہیں:۔

۱۔ سرپستان کا معکوس یا بہت مختصر ہونا:۔

معکوس سرپستان کے لیے (Nipple Shield) کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر سرپستان معمول سے زیادہ چھوٹا ہو تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ زمانۂ حمل کے آخری چھ ماہ میں اُنگلیوں میں ذرا سا تیل لگا کر سرپستان کی روزانہ پانچ منٹ تک آہستہ آہستہ مالش کریں۔ مس میکفرسن، جو برطانیہ کی ایک مشہور طبیبہ ہیں اپنے تجربات کی بنا پر لکھتی ہیں کہ ایک عورت جو سرپستان کے غیر ضروری اختصار سے اپنے تین بچوں کو دودھ نہ پلا سکی تھی اس طریقۂ علاج سے اپنے چوتھے بچے کو دودھ پلانے میں کامیاب ہو گئی۔

۲۔ بچے کو دودھ پلاتے وقت چھاتی میں درد:۔

گھروں میں یہ شکایت عام ہے اور بہت سی عورتیں درد سے گھبرا کر بچوں کو دودھ نہیں پلاتیں۔ لیکن یہ حقیقت ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ اس درد کی مدت (بشرطیکہ زچہ سینے کی کسی اندرونی شکایت میں مبتلا نہ ہو) کبھی چند روز سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اگر عورت زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے ہمت اور استقلال سے کام لے تو یہ شکایت خود بخود رفع ہو جائے گی۔ محض چند روزہ تکلیف کو مستقل زحمت سمجھ کر بچے کو دودھ نہ پلانا غلطی ہے۔

۳۔ زچہ کی اعصاب زدگی:۔

بہت سی عورتیں جن کا دل و دماغ کمزور ہو، بچے کو دودھ پلاتے وقت بدحواس سی ہو جاتی ہیں۔ بچہ جب دودھ پیتا ہے تو ان کے سینہ میں کچھ ایسی گدگدی محسوس ہوتی ہے یا دل پر گھبراہٹ طاری ہوتی ہے کہ وہ اسے دودھ نہیں پلاتیں۔ یہ شکایت زیادہ تر

ان عورتوں میں پائی جاتی ہے جن کے پہلی مرتبہ بچہ پیدا ہوا یا جو ہسٹیریا وغیرہ کے عصبی دردوں میں مبتلا رہ چکی ہوں۔ اس حالت میں زچہ کی عصبی شکایات دور کرنے کے لیے کسی تجربہ کار طبیب سے مشورہ کیا جائے۔ اسے مقوی اعصاب غذائیں دی جائیں۔ اور ساتھ ہی نرمی و محبت سے سمجھایا جائے کہ وہ بچے کی زندگی کے لیے اپنے جذبات قابو میں رکھے۔ حقیقت یہ ہے کہ تجربات اعصاب زدہ عورتوں کو اطمینان دلانے کے لیے پر محبت مشورت بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

۴۔ پستان کا ورم:-

پستان کی سختی و ورم کی شکایت کبھی دودھ کی غیر ضروری فراوانی سے پیدا ہوتی ہے اور کبھی دودھ پیتے میں بچے کے سر کی چوٹ لگ جانے سے۔ اگر دودھ کی پیدائش زیادہ ہو اور بچہ اپنی کمزوری کی وجہ سے کافی مقدار میں دودھ نہ کھینچ سکے تو فاضل دودھ پوتل کے ذریعہ سے نکال دینا چاہیے۔ اس سے مار کو سکون ہو جاتا ہے۔ چوٹ وغیرہ سے جو ورم ہو اس کے لیے کسی دوا کا ضماد مفید ہے لیکن بچے کو دودھ پلاتے وقت سینہ اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا چاہیے۔ سر پستان بالکل خشک ہو جانے کے بعد بچے کو دودھ پلائیے۔ اگر ورم ایک مقام پر ٹھہر جائے تو معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

۵۔ دودھ کی ناکافی مقدار:-

ایسا بھی ہوتا ہے کہ سینے میں دودھ کی پیدائش کم ہونے کی وجہ سے بعض مائیں یہ سمجھ لیتی ہیں کہ وہ بچے کو اپنے دودھ پر پرورش نہیں کر سکتیں اور اسے اوپر کا دودھ پلانا شروع کر دیتی ہیں۔ لیکن یہ اصول غلط ہے۔ دودھ کی افزائش کا ایک خاص طریقہ یہ ہے کہ ماں بچے کو برابر دودھ پلاتے جائے۔ مس کمفرسن لکھتی ہیں:-

> "بچے کے دودھ پینے سے ماں کے دودھ میں ایک خاص قسم کی تحریک پیدا ہوتی ہے جس سے دودھ پیدا کرنے والے نظام کی فعالیت بڑھ جاتی ہے اور چند روز میں دودھ زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ علاوہ بریں ظاہر ہے کہ جب دودھ کم پیدا ہو گا تو بچہ بھوکا رہے گا۔ قدرت کا نظام کچھ اس قدر حیرت انگیز ہے کہ بچے کا دو چار دن بھوکا رہنا بھی اس کے لیے معید اور دودھ کی افزائش کا سبب بن جاتا ہے تیسرے چوتھے دن قدرت بچے کے کان میں کہہ دیتی ہے کہ دودھ کھینچنے میں زیادہ قوت صرف کر۔ بچہ اس قدرتی ہدایت پر عمل کرتا ہے۔ وہ زیادہ قوت سے دودھ کھینچتا ہے۔ اور اس کی یہی "زور آزمائی" عضلات کی فعالیت کو بڑھا کر دودھ کی پیدائش میں اضافہ کر دیتی ہے"

اس قدرتی طریقۂ علاج کے علاوہ حسب ذیل ہدایات پر عمل مفید ہے:-

ا ماں کو مقوی غذائیں کھلائی جائیں۔ پھل اور ترکاریاں زیادہ مقدار میں دی جائیں۔

ب ہر مرتبہ دودھ پلانے سے پہلے پانچ منٹ تک سینے پر ایک بار سرد پانی میں تر کرکے اسفنج پھیریں اور دوسری مرتبہ گرم پانی میں۔ اگر اس قدر فرصت نہ مل سکے تو دن میں کم از کم دو مرتبہ یہ عمل ضرور کریں۔

ج ہر بار دودھ پلانے سے پہلے پانچ منٹ تک سینہ کی مالش کی جائے۔ دن میں کم از کم دو بار یہ عمل ضروری ہے۔

د بستر پر لیٹ کر دودھ پلانے کی عادت اختیار کی جائے۔ تاکہ ماں کو دن میں کئی مرتبہ استراحت کا موقع مل سکے اس طرح دودھ کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے۔

ہ دن میں کھانے کے بعد ایک گھنٹے آرام کرنا دودھ کی افزائش کے لیے مفید ہے

و غصہ اور غم و افکار سے احتراز کیا جائے۔ ان کا اثر دودھ کی پیدائش پر برا پڑتا ہے۔

۶۔ ماہواری ایام:-

زمانۂ ایام میں دودھ کی مقدار قدرتی طور پر کم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ مدت چوں کہ چند روزہ ہوتی ہے۔ اس لیے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔

...سے دودھ بہنا:-

...ں عورتوں کے پستان سے دودھ بہتا رہتا ہے وہ یا تو یہ سمجھ کر کہ دودھ کی پیدائش ضرورت سے زیادہ ہے ایسے طریقے ...ں دودھ کی پیدائش کم ہو جائے یا یہ سمجھ کر کہ بچہ کمزور ہے اور پوری مقدار میں دودھ نہیں پیتا اسے بار بار دودھ پلانا اور ...علاج شروع کردیتی ہیں۔ ان غلط فہمیوں کے نتائج بسا اوقات مضر ثابت ہوتے ہیں۔ پستان سے دودھ کا بہنا لازمی طور پر اس کی دلیل نہیں ہے کہ دودھ کی پیدائش ضرورت سے زیادہ ہے یا بچہ کافی مقدار میں دودھ نہیں پیتا بلکہ پستان کے ڈھیلے ہو جانے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ پستان پر زیادہ گرم گرم کپڑے نہ پہنے جائیں۔ ایک بار گرم اور دوسری بار سرد پانی میں تر کرکے اسفنج پستان پر پھیرے جائیں۔ ہندوستانی خواتین کے لیے محرم کا استعمال بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

۸۔ تعفنِ دہن:-

اس جانب بہت کم لوگوں نے توجہ کی ہے کہ ماں کی عفونت دہن کا اثر بھی بچے کی رضاعت پر پڑتا ہے جو عورتیں اپنا منہ صاف نہ رکھتی ہوں یا پائیریا وغیرہ کی شکایات میں مبتلا ہو جائیں اس سے صرف ان ہی کی صحت خراب نہیں ہوتی بلکہ ان کے دودھ میں بھی ایک قسم کی عفونت و سمیت پیدا ہوتی ہے جس سے بچے کی صحت برباد ہو جاتی ہے۔ دودھ پلانے والی عورتوں کو منہ، حلق اور دانتوں کی صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہیے۔

۹۔ بدہضمی اور قبض

ماں کی بدہضمی یا قبض سے شیرخوار بچہ بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ دودھ پلانے والی عورتوں کو بچے کے معدے سے زیادہ اپنے معدہ کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔ سبز ترکاریوں، تازہ پھلوں اور کبھی کبھی ہلکی ملین دوا کا استعمال مفید ہے۔

۱۰۔ کام کاج کی زیادتی:-

دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے اتنا کام کاج کہ وہ تھک جائیں سخت مضر ہے۔ اس سے دودھ کی پیدائش کم ہو جاتی ہے اور بچہ عام طور پر چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ ہندوستان جیسے غریب ملک میں جس کے باشندوں کی اکثریت شکم پری کے لیے شدید مشقت پر مجبور ہو۔ عورتوں کو یہ مشورہ دینا تو تقریباً ناممکن ہے کہ وہ زمانۂ رضاعت میں مکمل آرام کریں۔ کیوں کہ ہماری بہت سی بہنیں اس حالت میں بھی اینٹ پتھر ڈھونے پر مجبور ہوتی ہیں۔ تاہم جہاں تک بھی ممکن ہو ایسی عورتوں کے آرام کا خیال رکھنا چاہیے۔

۱۱۔ جریانِ خون:-

اگر قدرتی مدت ختم ہونے کے بعد بھی ایام کی کیفیت جاری رہے تو جریانِ خون کی حالت میں بچے کو دودھ پلانا مضر ہے۔ فوراً کسی تجربہ کار ماہر طبیب سے رجوع کریں اور بچے کو اوپر کا دودھ پلائیں۔ دو ایک دن کے آرام سے ماں کو بھی فائدہ پہنچتا ہے اور بچے کی صحت بھی محفوظ رہتی ہے۔

۱۲۔ جذبات کا ہیجان:-

ایسی حالت میں جب کہ جذبات میں سخت ہیجان برپا ہو یا عورت پر انتہائی غم و غصہ کی کیفیت طاری ہو۔ بچے کو دودھ نہیں پلانا چاہیے۔ خاص کر غصہ سے خون میں ایک خاص قسم کی سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سلسلے میں مس کینیڈی اپنے تجربات قلم بند کرتی ہوئی لکھتی ہیں:-

> "ایسٹ اینڈ لندن کی دو عورتوں میں کسی معمولی سی بات پر سخت لڑائی ہوگئی۔ دونوں کے جذبات اس قدر مشتعل تھے کہ انھیں بہت دشواری سے خاموش کیا جاسکا۔ ایک عورت کی گود میں بچہ تھا۔ اس نے جھگڑا ختم ہونے کے فوراً بعد ہی بچہ کو دودھ پلانا شروع کیا۔ بچہ دودھ پیتے ہی بیمار ہوا اور دوسرے دن مرگیا۔"

مس میکفرسن اپنا یہ ذاتی تجربہ تحریر کرنے کے بعد فرماتی ہیں کہ :-

میرے لیے یہ واقعہ بہت ہی سبق آموز ثابت ہوا ہے اور جو عورت بھی مجھ سے طبی امداد کے لیے رجوع کرے اُسے میں یہ واقعہ سنا دیتی ہوں۔ اس سے مائیں اندازہ کر سکتی ہیں کہ ان کے جذبات کی برانگیختگی کس طرح باعتبار تناسب دودھ کی ساخت میں فرق پیدا کر دیتی ہے۔ جذبات جتنے زیادہ مشتعل ہوں گے۔ دودھ اتنا ہی زیادہ خراب ہوگا۔ لہٰذا دودھ ہمیشہ ایسی حالت میں پلانا چاہیے جب کہ جذبات پُر سکون ہوں "

۱۳۔ نیند کی کمی :- دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے خوب سونا بہت مفید ہے۔ چوں کہ بچے کو دودھ پلانے کے لیے رات میں ماں کو دو ایک مرتبہ اٹھنا پڑتا ہے۔ اس لیے دن میں تھوڑی دیر سو رہنا چاہیے۔ زیادہ رات تک جاگنے کے بجائے جلد سو جانے کی عادت اختیار کی جائے۔ بچہ اگر رات میں اٹھ کر رونے کا عادی ہو تو دوسرے رشتہ داروں کو چاہیے کہ بچے کو بستر سے اٹھا کر خاموش کر لیں تاکہ دودھ پلانے والی ماں کی نیند خراب نہ ہو۔ گہری نیند سے ماں کا دودھ صاف بھی ہوتا ہے اور اس کی مقدار بھی بڑھتی ہے

(ب) بچے کی طرف سے پیدا ہونے والی دشواریاں :-

رضاعت کے سلسلے میں بچے کی جانب سے دشواریاں پیدا ہوں ان کی خاص شکلیں حسب ذیل ہو سکتی ہیں :-

۱۔ دودھ نہ پینا :-

بچہ ماں کا دودھ نہیں پیتا جب اسے سینے کے قریب لایا جائے روتا ہے اور منھ بند کر لیتا ہے۔ بظاہر اس کی کوئی وجہ بھی نہیں ہوتی۔ بعض مائیں بچے کی اس کیفیت سے گھبرا جاتی ہیں۔ لیکن گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ بچے کے جبڑے یا حلق میں اگر درحقیقت کوئی شکایت نہ ہو تو اسے بچے کی ضد پر محمول کرنا چاہیے۔ چند مرتبہ کی کوشش اور ذرا دیر بھوکا رکھنے سے بچہ دودھ پینے لگتا ہے۔

۲۔ پیٹ میں درد :-

بچہ بعض اوقات دودھ پلاتے وقت بہت روتا ہے۔ اس کی ایک خاص وجہ نفخ شکم ہوتی ہے۔ ماں جب اپنی غذا میں بد پرہیزی کرتی ہے تو دودھ میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ اس کا اثر بچے کی قوت ہاضمہ پر پڑتا ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو ہلکی قبض کشا دوا دیں اور ماں غذا میں احتیاط کرے۔

۳۔ سبز رنگ کی اجابت

بچے کے پاخانہ کا محض سبزی مائل ہونا کسی خاص بیماری کی علامت نہیں ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ ماں کی بعض غذاؤں سے جو دودھ تیار ہوتا ہے اس سے بچے کی پاخانہ کا رنگ سبزی مائل ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ سردی سے محفوظ ہو تو اس کے پاخانہ کے سبزی مائل رنگ سے ماں کو گھبرانا نہیں چاہیے۔ یعنی ایسے بہت سے بچے دیکھے گئے ہیں جنھیں سبزی مائل پاخانہ ہوتا تھا لیکن وہ بالکل تندرست تھے اور ان کا نشو و نما بھی اچھا تھا۔ اگر برے رنگ کے دست مسلسل آئیں تو طبیب سے مشورہ کرنا چاہیے۔

۴۔ تکلیف دہ پوشاک :-

بعض اوقات بچے کے رونے اور دودھ نہ پینے کی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ اس کی پوشاک جسم کے کسی حصہ پر زیادہ چست ہوتی ہے اور بچہ تکلیف محسوس کرتا ہے۔ تقاضائے دانش یہی ہے کہ بچے کو ہمیشہ ڈھیلی اور آرام دہ پوشاک پہنائی جائے۔

۵۔ تکلیف دہ پوزیشن

اگر ماں دودھ پلاتے وقت بچے کو صحیح طریقہ پر گود میں نہ لے تو دودھ کی روانی میں فرق پڑتا ہے اور بچہ رونا شروع کرتا ہے۔ بچے کو اس طرح گود میں نہ لینا چاہیے کہ اس کی ناک ماں کے سینے سے بالکل پیوست ہو جائے۔ اس طرح اسے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ بچہ دودھ پیتے وقت بالعموم ماں کے سینے پر ہاتھ رکھ دیتا ہے۔ لیکن اسے سانس لینے کے لیے بار بار اپنا ہاتھ ہٹانا پڑتا ہے۔ مناسب طریقہ یہ ہے کہ ماں سینہ کو خود اپنی انگلیوں سے سہارا دیے رہے تاکہ بچہ کو بار بار سینہ پر ہاتھ رکھنے

اور سانس لینے کے لیے ہٹانے کی ضرورت نہ ہو اور وہ اطمینان وسکون سے دودھ پیتا رہے۔ اوپر بیان کیا جا چکا ہے کہ پیٹ کر دودھ پلانے کا طریقہ بہترین ہے۔

۶۔ دودھ کی زیادہ مقدار:۔

تن درست بچہ عام طور پر زیادہ قوت سے دودھ کھینچتا ہے۔ اور اگر ماں کے سینے میں دودھ کی پیدائش کافی ہو تو بچہ کو کھینچنے سے دودھ زیادہ مقدار میں اس کے منہ میں آجاتا ہے اور وہ گھبرا کر اگل دیتا ہے ایسی صورت میں ماں کو چاہیے کہ انگلیوں کی مدد سے دودھ کی روانی کو ہموار رکھے۔ اور جب بچہ چند گھونٹ پی لے تو اسے چند سیکنڈ کے لیے سینے سے ہٹا کر پھر دودھ پلانا شروع کرے۔

۷۔ بھوک کا زائل ہو جانا:۔

بعض بچوں کی بھوک زائل ہو جاتی ہے اور وہ دودھ نہیں پیتے۔ اگر نفخ شکم یا سوء ہضمی کی شکایت نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ کو تازہ ہوا کی ضرورت ہے۔ یا کمرہ ضرورت سے زیادہ گرم ہے۔ بچہ کو روزانہ کچھ دیر کھلی ہوا میں رکھنا چاہیے۔ بہت زیادہ کپڑے نہ پہنائیں اور سردی کے موسم میں کمرے کو صرف مناسب حد تک گرم رکھیں۔ سوتے وقت کھڑکیاں کھول دی جائیں۔

۸۔ حلق میں تکلیف:۔

نوزائیدہ بچوں کے منہ اور حلق میں کبھی کبھی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے اور وہ دودھ نہیں پیتے۔ ایسی حالت میں بورکس سے بچے کے منہ اور ماں کے پستان کی صفائی مفید ثابت ہوتی ہے۔ کبھی کبھی بچے کے حلق میں گلیسرین بھی لگا دیں۔

۹۔ زیادہ گرمی

زیادہ سردی کی طرح زیادہ گرمی بھی بچے کے لیے مضر ہے۔ وہ دودھ نہیں پیتا۔ پاخانہ کا رنگ بدل جاتا ہے اور بسا اوقات تشنگی بڑھ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو کمرے کے بجائے برآمدہ میں سُلانا، صبح و شام کھلی ہوا میں رکھنا اور دوپہر کے وقت کمرے کے ٹمپریچر کو مناسب تدبیروں سے دائرہ اعتدال پر رکھنا ضروری ہے۔



افسانہ

لیڈی ڈاکٹر

پورے ہسپتال پر خاموشی چھائی ہوئی تھی اور اس خاموشی کو دو ہی چیزیں توڑ رہی تھیں۔ ایک تو ان مریضوں کی لمبی لمبی پُر سکون سانسیں جن کی صحت آرام سے سو رہے تھے اور جن کی صحت واپس آ رہی تھی، دوسرے ایسے مریضوں کی پُر درد آہیں جو حیات کے نشانے پر موت کی آمد کے منتظر تھے۔ آخر کار پورے کی بڑی گھڑی نے بارہ بجائے۔ لیڈی ڈاکٹر ثریا جو کتاب پڑھ رہی تھی، اسے بند کر کے اپنی کرسی سے اٹھ کھڑی ہوئی۔ اس نے ایک سرسری نگاہ سے ایک سرے سے پورے وارڈ پر نظر ڈالی۔ اس کے بعد وہ مریضوں کے بستروں کے پاس گئی اور جن کو دوا دینے کا وقت ہو گیا تھا انھیں دوا پلائی۔

اب صرف ایک مریض باقی رہ گیا تھا جس کا پلنگ سامنے تھا۔ ابرو اور آنکھیں بند تھیں۔ جب وہ کمرے سے گزر کر آہستہ آہستہ اس کی طرف چلی تو اس نے اپنے دل میں ایک حیرت انگیز اور پُراسرار روحانی کیفیت محسوس کی۔ اس کا نوجوان اور نازک دل دھڑکنے لگا۔ اس نے دیکھا کہ جن آنکھوں سے اس نے اپنی ساری کائنات کو دیکھا ہے وہ بھی مرتعش ہیں۔

ثریا نے اپنے دل سے سوال کیا۔ مگر کوئی جواب نہ ملا۔ صرف ڈیڑھ ماہ کی مدت ہوئی کہ اس مریض سے اس کی پہلی ملاقات ہوئی تھی۔ اس وقت وہ بیمار تھا۔ ایک خطرناک آپریشن کے بعد داخل ہوا تھا۔ اس سے پہلے وہ ایک دوسرے کو نہیں جانتے تھے، اور نہ ثریا نے کبھی اقبال کو دیکھا تھا۔

لیکن اب جب کبھی وہ اقبال کا خیال کرتی تھی تو اس کے سینے میں عجیب و غریب جذبات کی لہریں اٹھتی تھیں۔ ثریا کے خیالات ایک حسین جال بننے لگے تھے۔ وہ ایک دل کش رومانی مستقبل کا خواب دیکھتی تھی، اور ایک تیز نقشہ ڈراما اس کے سامنے آ جاتا تھا جس میں اقبال اور وہ اپنا اپنا پارٹ ادا کر رہے ہوں۔

جب اقبال کے بستر کے قریب آ کر ثریا نے اسے دوا دینے کے لیے اپنا ہاتھ بڑھایا تو اس ہاتھ کی لرزش اس کے دلی جذبات کا پتہ دینے لگی۔ اس نے دل پر قابو پانے کی پوری کوشش کی مگر بہت کم اس کی یہ کوشش کامیاب ہوتی تھی۔

"ابھی دوا نہ پلاؤ ثریا" اقبال نے ثریا کو محبت بھری نگاہوں سے دیکھ کر کہا "پہلے یہ بتاؤ کہ سول سرجن نے میرے بارے میں کیا کہا ہے؟"

"بہت اچھی خبر ہے،" ثریا نے اپنے دل کی دھڑکن کو روک کر جواب دیا۔ "ایک ہفتہ کے بعد آپ کو ہسپتال چھوڑ دینے کی اجازت دے دی جائے گی۔ اب آپ صحت یاب ہو گئے ہیں۔"

"اچھی خبر! کیا اسی کو اچھی خبر کہتے ہیں کہ میں ہسپتال سے چلا جاؤں؟ اس مریض کا تو ہمیشہ تمہاری نگرانی ہی میں رہنا بہتر ہے۔"

ثریا کا دل اور بھی زور زور سے دھڑکنے لگا۔ اس کے گورے اور خوبصورت چہرے پر ایک ہلکی سی سرخی دوڑ گئی۔ خاموشی کے سوا اس کے پاس اقبال کے اس اشارے کا کوئی جواب نہ تھا۔

"اچھا تو یہ بتاؤ ثریا کہ تم نے میری تجویز پر غور کیا یا نہیں؟ یقین کرو کہ تمہارے جواب پر میری زندگی کا دار و مدار ہے۔"

ثریا کا گلابی عارض دفعتاً ارغوانی ہو گیا۔ پہلے یہ روشن چاند کی طرح چمک اٹھا تھا۔ لیکن فوراً ہی ابر کا سا ایک سایہ اس پر نمودار ہوا۔ اس سے پہلے اس کو کبھی ایسی صورتِ حال کا سامنا نہیں ہوا تھا۔ جس وقت سے وہ اپنی موجودہ زندگی میں داخل ہوئی تھی اس نے اپنی ذات کی طرف کبھی دھیان نہ دیا تھا، بلکہ اپنے پورے وقت، پوری توجہات اور پوری طاقت کارکردگی کو بیمار انسانوں کی خدمت کے لیے وقف کر دیا تھا۔ لیکن اب اس کے سامنے ایک نیا سوال تھا۔ وہ یہ تھا کہ کیا ایسی خوب صورت، نوجوان اور

ذہین عورت ہمیشہ کنواری رہ کر اپنی زندگی کے پھول کو مرجھانے اور خاک میں مل جانے دے گی؟ اگر وہ ایسا کرے بھی تو کیا یہ مناسب و جائز ہوگا؟ اس کا دل کہہ رہا تھا کہ اگر وہ اقبال کی تجویز کو مسترد کر دیتی ہے تو گویا وہ اس مسرت سے بھاگتی ہے جو اقبال نے پوری بے لوثی کے ساتھ اس کے لیے پیش کی ہے! یہ نہیں تھا کہ وہ اقبال سے محبت نہیں کرتی تھی، اس نے اقبال کی بیماری میں ایسی خدمت کی تھی جو ایک محبت کرنے والا دل ہی پیش کر سکتا تھا۔ وہ اس حقیقت کو محسوس کر رہی تھی کہ عشق کے دیوتا کیوپڈ کا تیر اس کے دل میں پیوست ہو چکا ہے۔ لیکن پھر بھی اقبال کی تجویز ....

"میں نے آپ سے پہلے ہی کہہ دیا ہے" ثریا نے ایک پُر درد لہجے میں جواب دیا۔ "مجھے اس کے سوا کچھ اور کہنا نہیں ہے۔"

"اچھا" اقبال نے ایک ٹھنڈا سانس لے کر کہا۔ "مجھے اب معلوم ہو گیا کہ عورت کے دل و دماغ کی گہرائی کا کبھی پتہ نہیں لگایا جا سکتا۔ غالباً ثریا کو اقبال سے محبت نہیں ہے۔"

ثریا کے دل میں یہ الفاظ تیر بن کر چبھ گئے۔ اس نے کہا، "نہیں نہیں۔ یہ بات نہیں ہے۔" اس کے بعد چند منٹ تک وہ کچھ نہ بول سکی۔ جذبات کے وفور سے اس کی زبان بند ہو گئی تھی۔ پھر کچھ دیر بعد اس نے کہا۔ "مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ نے مجھے سمجھنے میں غلطی کی ہے۔"

"سمجھنے میں غلطی! ہاں۔ تمھارا خیال ٹھیک ہے۔ شاید میں نے غلطی ہی کی ہے۔ تم نے کہا تھا کہ تمھیں مجھ سے محبت ہے پھر بھی تم مجھ سے شادی کرنا نہیں چاہتیں۔ یہ ایک معما ہے کیا تم مجھے بتا سکتی ہو کہ تمھیں کیا پریشانی ہے؟ کون سی رکاوٹ ہے؟ تمھارے اور میرے درمیان کون سی چیز حائل ہے؟ ...."

"آہ" ثریا نے غم آلود آواز میں جواب دیا۔ "آپ میری زندگی کی تاریخ کو چھیڑ رہے ہیں۔ آپ پرانے افسانے کا ایک ورق الٹ رہے ہیں۔ میں ایک بدنصیب عورت ہوں لیکن ہمیشہ بدنصیب نہ تھی۔ میں نے اپنے لڑکپن کے زمانے میں زندگی کے دونوں رُخ دیکھے ہیں۔ مسرت بھی اور مصیبت بھی، آرام بھی اور تکلیف بھی۔ چوں کہ آپ مجھ سے ہمدردی رکھتے ہیں۔ میری حالت میں دل چسپی لیتے ہیں، اس لیے میں آج دل کھول کر اپنی زندگی کا پورا افسانہ آپ سے بیان کر دینا چاہتی ہوں۔"

ان دونوں محبت کرنے والے طالب و مطلوب کے چاروں طرف سناٹے کا عالم تھا اور اس خاموش فضا میں چاندنی پھیلی ہوئی تھی۔ ثریا نے اپنی زندگی کی کہانی شروع کی۔

"میرا گھر جو کبھی آرام و آسائش اور مسرت و زندہ دلی کا مسکن بنا ہوا تھا میری زندگی کے ابتدائی دنوں ہی میں مبتلائے رنج و غم ہو گیا تھا۔ بڑھنے والے اور نشوونما پانے والے لڑکوں کے لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ ان کے گھر میں سکون و ہم آہنگی موجود ہو لیکن مجھے یہ چیزیں نصیب نہ ہوئیں۔ میرے گھرانے کی بنیادی خرابی یہ تھی کہ میرے والد نئے تمدن کے شکار تھے۔ وہ کسی قدر مغرب زدہ بھی تھے۔ ہمارے گھر میں پردے کی رسم موجود نہ تھی۔ میں نے بچپن سے اسی ماحول میں پرورش پائی۔ لیکن یہ کوئی خاص بات نہ تھی۔ اب ہندوستان کے بہت سے خوش حال گھرانے پردے کی پابندی توڑ کر نئی نئی مصیبتوں کو دعوت دے رہے ہیں۔ آج میرا حال یہ ہے کہ میں زندگی ہی کو ناپسند کرنے لگی ہوں۔ میری حیات مجھ پر بار دوش بن گئی ہے۔ بالخصوص ازدواجی زندگی کو میں بے حد ناپسند کرنے لگی ہوں۔ آپ اس کا سبب پوچھیں گے۔ اس کا سبب وہ تلخ ترین اور بے حد ناخوش گوار جھگڑے ہیں جو میرے باپ اور میری ماں کے درمیان ہوا کرتے تھے۔ اگر میں یہ کہوں تو شاید آپ بُرا مانیں گے کہ مجھے تمام مردوں سے ایک نفرت سی ہو گئی ہے۔ کیوں؟ اس لیے کہ وہی باپ جس کی آغوش مجھے بہشت معلوم ہوتی تھی، جو مجھے بہت پیار کرتا تھا جس کی اور کوئی اولاد میرے سوا نہ تھی اسی نے میری ماں کو اور مجھے اس خطرناک دنیا میں بے یار و مددگار چھوڑ دیا تھا۔ اگر اس واقعے سے مجھے اپنی زندگی میں کوئی سبق ملا ہے تو وہ صرف یہ ہے کہ کسی مرد پر اعتبار نہیں کرنا چاہیے۔

"لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ مجھے اپنے باپ سے نفرت تھی۔ میں ان سے بہت محبت کرتی تھی۔ یہی میری زندگی کا سب سے المناک سانحہ ہے۔ کوئی دن بھی ایسا نہیں گزرا ہے۔ جب میں نے اس پر آنسو نہیں بہائے ہوں میرے والد ایک اچھے آدمی تھے۔ اچھے اور شفیق باپ تھے مگر اچھے شوہر نہ تھے۔ میری ماں کا خیال تھا اور غالباً [illegible] تھا کہ سب مرد ایسے ہی ہوتے ہیں۔"

"مگر سب مرد بُرے شوہر نہیں ہوتے" اقبال نے ثریا کی باتوں میں مداخلت کر کے کہا۔ "دنیا میں بہت اچھے شوہر بھی موجود ہیں اور بہت بُرے شوہر بھی موجود ہیں۔ ثریا، تم ایک ہی مثال سے کوئی کلیہ قائم نہیں کر سکتیں۔"

"آہ" ثریا نے ٹھنڈا سانس لے کر جواب دیا۔ "آپ میرے والد کو نہیں جانتے۔ وہ دیانت داری، خلوص، ہمدردی اور محبت کا ایک جیتا جاگتا مجسمہ تھے۔ اگر ایسا آدمی بدترین پستی میں گر سکتا ہے، تو دوسروں کے متعلق کیا خیال کیا جائے وہ ایک بڑے ماہرِ فن ڈاکٹر بھی تھے ......"

"ڈاکٹر؟" اقبال نے بات کاٹ کر کہا۔

"ہاں، بہت مشہور ڈاکٹر!" ثریا نے جواب دیا۔ "ہم ایک بڑی اور شاندار کوٹھی میں رہتے تھے جس کے چاروں طرف بہت خوشنما باغ تھا۔ میں اسی باغ میں کھیلا کرتی تھی۔ میرے والد اپنی فرصت کا زیادہ تر وقت میرے ساتھ گزارتے تھے اور چونکہ میں ان کی اکلوتی لڑکی تھی اس لیے مجھے بے حد پیار کرتے تھے۔ میں اپنی زندگی کے ساتویں سال تک ان ہی راحتوں اور مسرتوں میں گھری رہی۔ مجھے یہ معلوم نہ تھا کہ غم اور تکلیف کس کو کہتے ہیں! لیکن یکایک میری زندگی پر بھیانک تاریکی چھا گئی میں اسے کس طرح برداشت کرتی؟ بات بہت بڑی نہ تھی۔ غالباً آسانی سے ختم کی جا سکتی تھی۔ مگر قدرت کا انتظام کچھ اور تھا

"ایک مریضہ ہر روز میرے والد کے پاس علاج کے لیے آیا کرتی تھی۔ وہ خوب صورت تھی اور کسی قدر ناز و ادا کا مظاہرہ بھی کرتی تھی۔ ابتدا ہی سے میری والدہ کو ان ملاقاتوں پر شبہ تھا۔ وہ چاہتی تھیں کہ اس عورت کی آمد و رفت بند ہو جائے پہلے پہلے والد نے میری والدہ کے احتجاج کا کوئی خیال نہ کیا۔ اس سے میری والدہ کے شبہات اور بھی قوی ہو گئے، در پردہ اُنھوں نے کچھ تفتیش بھی شروع کر دی۔ مجھے معلوم نہیں کہ میری والدہ نے کیا سنا اور کیا دیکھا۔ لیکن یقیناً کوئی مہیب اور وحشت ناک واقعہ ان کے علم میں آیا ہوگا۔ اس وقت سے ان کا سارا وقت رونے میں گزرنے لگا اور میں ان کو روتے دیکھ کر بہت غمگین رہنے لگی۔ رفتہ رفتہ میرے والدین میں اختلاف کی خلیج بڑھتی گئی۔ میرے والد اکثر میری والدہ پر خفا ہونے لگے۔ اور آخر یہ ہوا، کہ مغائرت نے بڑھ کر کھلی عداوت کی شکل اختیار کر لی۔ ان میں معمولی معمولی باتوں پر سخت ترین جھگڑے ہونے لگے۔ آخر میرے والد نے ایک روز انتہائی غیظ و غضب کی حالت میں میری والدہ سے یہ کہہ دیا کہ اگر تم میرے کاموں میں مداخلت کرنا چاہتی ہو اور مجھے میرے حال پر نہیں چھوڑ سکتیں، تو میرا گھر چھوڑ دو۔"

"ان الفاظ نے میری والدہ کے دل پر جو اثر کیا ہوگا ہوگا وہ ظاہر ہے۔ اس وقت میری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی تھی کہ وہ اس قدر پریشان اور رنجیدہ کیوں ہیں۔ اب مجھے معلوم ہے کہ میرے والد کی خواہش تھی کہ اس عورت سے شادی کر لیں۔ خدا ہی کو معلوم ہے کہ ایسے شفیق باپ جو مجھ سے اب تک محبت کرتے تھے اس صورتِ حال میں کیوں کر مبتلا ہو گئے تھے۔ بہرحال وہ میری ماں سے علیحدہ ہو گئے۔ اور اس دوسری عورت سے اُنھوں نے شادی کر لی۔ میری ماں اپنے بھائی کے پاس چلی گئیں اور ان کی طرف سے نان نفقہ کا مقدمہ دائر کر دیا گیا۔

"اس وقت میرا دماغ ان باتوں کے تخیل سے بھی نفرت کرتا ہے جو عدالتی کارروائی کے دوران میں پیش ہوئی تھیں! اس روز سوال یہ تھا کہ ہفت سالہ لڑکی کا یعنی میرا محافظ و سرپرست کس کو بنایا جائے؟ میرے باپ کو یا میری ماں کو؟ میری ماں کی طرف سے یہ دلیل پیش کی گئی تھی کہ جس شخص نے اپنی بیوی کے ساتھ ایسی بدسلوکی کی ہو، اسے لڑکی کے ساتھ کوئی ہمدردی نہیں ہو سکتی، خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ اس نے دوسری عورت سے شادی کر لی ہو۔ آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اس وقت میرے دل کا کیا حال ہوا ہوگا۔ جب جج نے یہ فیصلہ سنایا کہ "میں حکم دیتا ہوں کہ لڑکی اپنی ماں کے ساتھ رہے گی اور مدعا علیہ کی طرف سے ایک سو رُپے ماہانہ نان نفقہ کے لیے مدعیہ کو دیا جائے گا۔"

"یہ گویا میرے لڑکپن کی مسرتوں کے لیے موت کا پروانہ تھا۔ میں سات برس کی لڑکی تھی اپنے والد اور والدہ کو پھر یک جا کر دینا میرے بس کی بات نہ تھی۔ میری والدہ نے میرے ماموں کے ساتھ مستقل قیام اختیار کر لیا۔ بعد کو ہمیں معلوم ہوا کہ میرے والد شہر چھوڑ کر کہیں شمالی ہندوستان کو روانہ ہو گئے۔ اس کے بعد ان کی کوئی خبر ہمیں نہ ملی۔ لیکن ماہانہ خرچ ہمیشہ ان کے بھائی یعنی میرے چچا ہمیں بھیجتے رہے۔ جوں جوں دن گزرتے گئے میری والدہ بہت کمزور ہوتی گئیں یہاں تک کہ وہ بیمار ہو کر پلنگ پر

پڑ گئیں۔ جب وہ مجھے دیکھتیں یہ کہہ کر رو دیتیں کہ کیا میں نے اسی دن کے لیے تمھیں پیدا کیا تھا۔ لیکن میرے ماموں ان کو ہمیشہ تسلی دیتے تھے اور میرے ساتھ بڑی محبت سے پیش آتے تھے۔ اسی طرح دو سال گزر گئے۔ اس کے بعد میری والدہ کا انتقال ہو گیا......"

ثریا رونے لگی۔ سائبان میں خاموشی تھی۔ باہر چاندنی کھلی ہوئی تھی اور اس کی ہلکی ہلکی روشنی اقبال اور ثریا کے چہروں پر پڑ رہی تھی۔ اقبال ثریا کو روتے ہوئے نہ دیکھ سکا۔ اس کا دل بھی بے حد غمگین ہو گیا۔ آخر ثریا نے اپنے جذبات پر قابو پا کر پھر اپنا افسانۂ زندگی شروع کیا۔

"میری ماں کی موت نے مجھ پر غم کا ایک دوسرا اور زیادہ بھاری پہاڑ توڑ دیا۔ میرے ماموں نے میری ماں کے مرنے کی خبر میرے والد کو نہ دی۔ آخر اس کی ضرورت ہی کیا تھی؟ لیکن مجھ پر وہ اور بھی شفقت فرمانے لگے اور میرے بچپنے کی تمام خواہشات کو زیادہ توجہ سے پورا کرنے لگے۔ میرے ماموں کے لاڈ پیار نے مجھے کچھ شریر اور ضدی بنا دیا تھا۔ لیکن میں پوری محنت سے اپنے اسکول میں تعلیم حاصل کر رہی تھی۔ اور ہر کلاس کے امتحان میں مجھے پہلا انعام ملا کرتا تھا۔ اس سے میں اپنے ماموں کی اور بھی لاڈلی بن گئی تھی۔ کبھی کبھی افسوس ناک پرانے واقعات کا تذکرہ میری زبان پر آ جاتا۔ مگر میرے ماموں میرے خیالات کو بدل کر دوسری طرف لگا دیتے اور میرا غم غلط کر دیتے۔"

"اسکول کے بعد میں کالج میں داخل ہو گئی۔ میں نے انٹرمیڈیٹ کا امتحان بھی بہت اچھے نمبروں سے امتیازی درجہ میں پاس کر لیا۔ اس کے بعد میں نے ڈاکٹری پڑھنے کی خواہش ظاہر کی۔ میرے والد بھی ڈاکٹر تھے۔ ممکن ہے یہ خواہش مجھے ورثہ میں ملی ہو۔ یہ ایک قدرتی بات تھی۔ لیکن میرے ماموں اس پر رضامند نہ تھے۔ وہ کسی اچھی جگہ میری شادی کرنا چاہتے تھے۔ وہ اس بات کو پسند نہ کرتے تھے کہ میں کسی ہسپتال میں یا مریضوں میں رہ کر اپنی زندگی کی تمام مسرتوں کا خاتمہ کر دوں۔ یہ صحیح ہے کہ وہ میرا ہی مفاد اپنے پیش نظر رکھتے تھے۔ لیکن انھیں کیا معلوم تھا کہ میرے والد اور والدہ کے واقعے نے میرے دل میں مردوں کی طرف سے بدگمانی پیدا کر دی تھی۔ میں کسی مرد کو اپنا شوہر بنانا نہیں چاہتی تھی۔ میں اپنی پوری زندگی کنوارپن میں بسر کرنا چاہتی تھی۔ میرے خیال میں طبی تعلیم ایک خدمتِ خلق تھی اور اپنے وجود کو بنی نوع انسان کے لیے مفید بنانے کا ایک بہترین ذریعہ تھی۔ اس لیے میں نے ضد کر کے اپنے ماموں کو اس پر رضامند کر لیا۔ مجھے میڈیکل کالج میں وظیفہ بھی مل گیا اور اب میں آپ کے سامنے اس صورت میں ہوں کہ چار برس میں میں نے ڈاکٹری کا آخری امتحان پاس کر لیا ہے، اور صرف چھ ماہ کے لیے تجربات حاصل کرنے کی غرض سے میں رضا کارانہ طور پر اس ہسپتال میں کام کر رہی ہوں۔ بس یہی میری زندگی کی دردناک کہانی ہے جس کا نصف میں نے رنج و غم میں بسر کیا ہے اور نصف حصہ اس صحیح یا غلط عقیدے میں گزارا ہے کہ مرد بے وفا ہوتے ہیں۔"

"ثریا۔ میں تمھاری باتوں سے بہت متاثر ہوا ہوں۔" اقبال نے کہا، "مجھے تمھارے بعض خیالات سے اتفاق بھی ہے لیکن تمھیں یہ خیال نہیں کرنا چاہیے کہ تمام مرد ایک ہی جیسے ہوتے ہیں۔ مختلف انسانوں کی طبیعتیں بھی جدا گانہ ہوتی ہیں۔ تم تو خود ایک قابل طبیبہ ہو اور اس طبی نظریے سے اچھی طرح واقف ہو۔ سب شوہر بے وفا اور سب باپ بے رحم نہیں ہوتے۔ زندگی کو اس نقطۂ نگاہ سے نہیں دیکھنا چاہیے۔ مجھ پر اعتماد کرو۔ جس خوشی سے تم محروم ہو گئی ہو اسے پھر تمھارے لیے مہیا کرنا میں اپنا فرض سمجھتا ہوں۔ میں پھر کہتا ہوں کہ میرے سوال کو رد نہ کرو۔ میں تمھارے بغیر زندہ نہ رہ سکوں گا۔"

"مجھے غور کرنے دیجیے۔" ثریا نے گھبرا کر جواب دیا۔ "مجھے سوچنے کا مزید وقت دیجیے۔"

دوسرے روز اقبال کے پاس ایک ٹیلی گرام آیا کہ اس کی چچا زاد بہن اور بہنوئی اس سے ملنے کے لیے بمبئی سے آ رہے ہیں۔ اقبال کی کوئی اور بہن نہ تھی۔ وہ اس سے ملنے کی امید میں مسرور تھا اور اس کے دل میں یہ خیال بھی گزر رہا تھا کہ یہ موقع غنیمت ہے۔ ثریا کے سامنے اس نے جو تجویز پیش کی ہے اس میں مدد بھی ملے گی۔

شام کا وقت تھا۔ اقبال کی بہن اپنے شوہر کے ساتھ آ پہنچی۔ اقبال کو تندرست دیکھ کر دونوں بہت خوش ہوئے۔ باتوں باتوں میں اقبال نے یہ ذکر بھی چھیڑ دیا کہ ہسپتال کی ایک نوجوان لیڈی ڈاکٹر نے اس کی بڑی خدمت کی ہے۔

"اب میں سمجھ گئی" اقبال کی چچازاد بہن نے مسکرا کر کہا "میرے بھائی نے محبت کی بیماری خریدی ہے۔ میں بھی اپنی ہونے والی بھابھی کو دیکھوں گی۔"

"آپا جان!" اقبال نے کہا "آپ تو مذاق کرتی ہیں۔ اس سے میری ملاقات تو ہسپتال میں داخل ہونے کے بعد ہوئی ہے"

"پھر کیا محبت ہو جانے کے لیے برسوں کی ضرورت ہوتی ہے؟" اقبال کی بہن نے ہنس کر جواب دیا "یہ تو پل اور لمحہ کا معاملہ ہے۔ اچھا یہ تو بتا دو تمہاری لیڈی ڈاکٹر صاحبہ کا نام کیا ہے؟"

"ثریا" اقبال نے کہا۔

دونوں مہمانوں کے چہروں پر ایک تاریک سا غبار نمودار ہوا۔

"بڑی شریف ہے۔ بڑی قابل ہے۔ بڑی ذہین ہے" اقبال اپنی رَو میں کہتا چلا گیا "میں نے دونوں سے ملا دوں گا ذرا ٹھہری دیکھو لو وہ اب آ ہی رہی ہوگی۔"

کسی کے پاؤں کی آہٹ معلوم ہوئی۔ اقبال نے دروازے کی طرف دیکھا۔ ثریا دروازے پر کھڑی تھی۔ وہ ایک مجسمہ کی طرح بے حس و حرکت تھی۔ اس نے چپ چاپ گفتگو سن لی تھی۔ اس کی آنکھیں اقبال کے چچا زاد بھائی پر جمی ہوئی تھیں۔

سب لوگوں نے دروازے کی طرف منہ پھیرا۔ بوڑھے مرد کی آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ گئیں۔ اس کے پاؤں تلے سے زمین نکلتی ہوئی معلوم ہوئی۔ بارہ سال پہلے اس نے اپنی بیوی سے ناانصافی کی تھی وہ اس کی نگاہوں میں پھر گئی۔ ایک بجلی کی سی لہر ایک پل میں اس کے دماغ میں دوڑ گئی۔

وہ جذبات سے مغلوب ہو کر چیخ اٹھا "ثریا! میری بچی ثریا!!"

ثریا اپنے باپ کے پاس آ کھڑی ہوئی۔ اس کا غمگین چہرہ اس کے دل کا حال کہہ رہا تھا۔ اس کی نگاہیں اپنے والد پر الزام عائد کر رہی تھیں۔

"ثریا کیا مجھے معاف نہیں کرو گی؟" اس نے پوچھا

"آہ" ثریا نے جواب دیا "جو نیک خاتون آپ کو معاف کر سکتی تھیں وہ دنیا سے چل بسیں...... بہت دن ہو گئے انتقال کر گئیں۔ میرے لیے تو آپ بزرگ ہیں۔ معافی کا کیا سوال ہے؟"

"بیٹی۔ تم معاف کر سکتی ہو۔ اگر چاہو تو معاف کر سکتی ہو" اقبال کی چچا زاد بہن نے رو کر کہا "میں گناہ گار اور قصوروار میں ہوں۔ تمہاری گھریلو مسرتیں میرے ہی ہاتھوں تباہ ہوئی تھیں"

"اب ان باتوں کا تذکرہ بے کار ہے" ثریا نے آنکھوں کے آنسو پونچھ کر کہا "اس وقت تو خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ ہم لوگوں میں یہ غیر متوقع ملاقات ہو گئی۔"

اب شام کی تاریکی اچھی طرح پھیل چکی تھی اور ہسپتال کے ہر حصے میں برقی قمقمے روشن ہو چکے تھے چاروں کے دل ایک اندرونی افسردگی اور ایک ناقابل بیان مسرت کے مشترک جذبات سے لبریز تھے۔ اس واقعہ سے ایک ماہ بعد ثریا اور اقبال کی شادی ہو گئی، مگر ثریا کے باپ کے دل میں ایک پچھتاوا ہمیشہ موجود رہا + (اداره)

استسقاء

از جناب حکیم مولوی عبدالواحد صاحب رکن مجلس تشخیص و تجویز
ہمدرد دواخانہ، دہلی

استسقاء عربی لفظ "سقی" سے مشتق ہے جس کے معنی پانی پلانا ہیں اور استسقاء کے معنی "پانی طلب کرنا" ہیں۔
مرض استسقاء میں جسم کی مختلف ساختوں یا اعضائے اندرونی کی غشائے مائی[1] کے جوفوں میں آب خون مترشح ہو کر جمع ہو جاتا ہے۔ انگریزی استسقاء کا مترادف ڈراپسی (Dropsy) ہے، اور اس کو یونانی لفظ ہائیڈروپس کا مشتق بیان کیا جاتا ہے۔ اس کے لغوی معنی بھی جسم کی کسی ساخت یا کسی جوف میں آبی رطوبت کا اجتماع ہے

استسقاء کا ہندی نام جلندھر ہے جو جلودر یا جلودھر کی بگڑی ہوئی صورت ہے ——— جلودر سنسکرت لفظ ہے، "جل" اور "اُدر" سے مرکب ہے، جل کے معنی پانی اور اُدر کے معنی شکم ——— لہٰذا جلودر کے معنی ہوئے پیٹ کا پانی
اس لحاظ سے جلندھر یا جلودر استسقاء کا صحیح مترادف ہے
جسم کی مختلف ساختوں اور جوفوں میں پانی کے جمع ہونے کو مختلف ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے، چنانچہ:-

(۱) اگر دماغی جھلیوں کے درمیان رطوبت جمع ہو جاتی ہے تو اس کو استسقاء الدماغ (Hydrocephalus)
(۲) اگر آبی رطوبت سینہ کے جوف میں اکٹھی ہو جاتی ہے تو اس کا نام استسقاء الصدر رکھتے ہیں (Hydrothorax)
(۳) اگر غلاف القلب کے جوف میں پانی بھر جاتا ہے تو اس کو استسقاء القلب یا استسقاء التامور کے نام سے موسوم کرتے ہیں - (Hydropericardium)
(۴) اگر خصیوں کے غلاف کے جوف میں پانی جمع ہو جاتا ہے تو اس کو استسقاء الخصیہ کے نام سے تعبیر کرتے ہیں - (Hydrocele)
(۵) اگر تمام جسم کی زیر جلد ساختوں میں رطوبت بھرتی ہے تو اس کو استسقائے عامہ یا استسقائے لحمی کہتے ہیں - (General Dropsy)
(۶) اگر جوف شکم میں پانی بھر جاتا ہے تو اس کو استسقائے زقی کے نام سے موسوم کرتے ہیں مجرد استسقاء سے مراد عام طور پر یہ استسقائے زقی ہی ہوا کرتی ہے - (Ascites)
(۷) ان کے علاوہ بعض اوقات رحم میں بھی رطوبت جمع ہو جاتی ہے اور یہ استسقاء الرحم (Hydrometra) کہلاتا ہے، گاہے گردوں میں پانی بھر جاتا ہے اس استسقاء الکلیہ (Hydronephrosis) کہا جاتا ہے کبھی آنکھ میں بھی آبی رطوبت جمع ہو جاتی ہے، اس استسقاء العین (Hydropthalmia) کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے، اور گاہے نخاع میں رطوبت کا اجتماع ہو جاتا ہے، اس کو استسقاء النخاع کے نام سے بیان کیا جاتا ہے -
(۸) بعض اوقات کسی خاص عضو کے دوران خون میں نقص پیدا ہو کر صرف مقامی طور پر استسقائی حالت پیدا ہو جاتی ہے جیسا کہ امراض جگر اور امراض قلب میں ہاتھ پاؤں اور چہرے پر سوجن سی پیدا ہو جاتی ہے اس کو تہیج دھبر کھبراہٹ یا ورم رخو کہتے ہیں - (Oedema)

جیسا کہ ہم اوپر بیان کر چکے ہیں، استسقاء سے عموماً جوف شکم کا استسقاء مراد لیا جاتا ہے۔ اطبائے قدیم نے دوسرے اعضا کے استسقاء کو دوسرے ناموں سے بیان کیا ہے، مثلاً انھوں نے استسقاء الدماغ کو اجتماع الماء فی الراس کے نام سے ذکر کیا ہے، اور استسقاء الصدر کو اجتماع الماء فی الصدر کے نام سے موسوم کیا ہے، استسقاء القلب کا

---

[1] غشائے مائی (سیرس ممبرین) وہ جھلی کہلاتی ہے جس سے ہر وقت آبی رطوبت رستی رہتی ہے اور جس کی وجہ سے اعضا کی سطحیں تر اور چکنی رہتی ہیں، اور اعضا ایک دوسرے کی رگڑ سے بچے رہتے ہیں +

ذکر احتواء السرطوبتہ علی القلب کے عنوان سے کیا ہے۔ اور استسقاء الخصیہ کو قیلۃ مائیہ کے نام سے تحریر کیا ہے۔

ماہیت:۔ استسقاء کی ماہیت بیان کرنے میں قدیم و جدید اطبا کا اختلاف ہے ـــــ یہ اختلاف ان دو بڑی جماعتوں میں نہیں ہے۔ بلکہ اطبائے قدیم خود اس مرض کی ماہیت بیان کرنے میں اختلاف رکھتے ہیں ـــــ اور اس اختلاف کی بنا پر ان کے کئی گروہ بن گئے ہیں، چنانچہ:۔

(۱) **اطبائے قدیم کے ایک گروہ کا خیال ہے** کہ بچہ جب تک شکم مادر میں رہتا ہے اس کی پرورش ایک خاص[1] رگ کے ذریعہ سے ہوتی ہے جو بچے کی ناف اور جگر کے درمیان ہوتی ہے اور اس رگ کا تعلق مشیمہ کے ذریعہ سے رحم مادر سے ہوتا ہے، یعنی اس رگ کے ذریعہ سے خون ماں کے جسم سے بچے کے جگر میں پہنچتا ہے اور اس کے جسم کی پرورش کرتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد یہ رگ بالکل معدوم ہو جاتی ہے یا خشک ہو کر ایک باریک دھاگے کے مانند رہ جاتی ہے پس جب کسی شخص کے جگر میں ورم پیدا ہو جاتا ہے یا اس میں صلابت پیدا ہو جاتی ہے تو جگر کے محدب حصے کی رگیں بند ہو جاتی ہیں اور جگر سے خون وغیرہ کا باہر جانا موقوف ہو جاتا ہے۔ لامحالہ مذکورہ بالا رگ کا قدیم راستہ کھل جاتا ہے اور جگر کی وہ رطوبتیں جن کو باہر جانا چاہیے بنا رجعت قہقری پر مجبور ہوتی ہیں۔ اگر وہ رگ موجود ہوتی ہے تو وہ تناؤ کی تاب نہ لاکر پھٹ جاتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جوف شکم میں رطوبت گرنے اور جمع ہونے لگتی ہے، لیکن اگر یہ رگ موجود نہیں ہوتی تو اس کا دہانہ مقعر جگر میں کھل جاتا ہے، اور رطوبتیں جوف شکم میں گر کر اکٹھی ہونے لگتی ہیں۔

(۲) **دوسرا گروہ** استسقاء کی ماہیت اس طرح بیان کرتا ہے کہ جب اخلاط و رطوبات جگر کے محدب حصے سے گردوں کی طرف اور گردوں سے مثانہ کی طرف نہیں جاتے تو وہ ناچار شکم کے جوف میں رس رس کر بکھر جاتے ہیں جس طرح کہ خام غذا معدہ اور آنتوں سے مترشح ہو کر ماساریقا کے توسط سے جگر میں جاتا ہے یا جس طرح سینے کی پیپ سینے کی ہڈیوں سے نفوذ کر جاتی ہے۔

(۳) **تیسرے گروہ کا خیال ہے** کہ جگر کی بند شدہ رطوبتیں بخارات بن کر جوف شکم میں پہنچتی ہیں اور وہاں سردی پا کر پانی کی شکل اختیار کر لیتی ہیں، اس طرح وہاں آہستہ آہستہ بہت سا پانی جمع ہو جاتا ہے۔

(۴) **چوتھا گروہ** کہتا ہے کہ جن رگوں کے توسط سے معدہ اور آنتوں سے غذا کا سیال حصہ جگر میں پہنچتا ہے، ان میں سے بعض رگیں پھٹ جاتی ہیں، اور پھٹی ہوئی رگوں سے سیال جگر میں پہنچنے سے پہلے جوف شکم میں گر کر جمع ہوتا رہتا ہے۔

(۵) **پانچواں گروہ** استسقا کی ماہیت اس طرح بیان کرتا ہے کہ جب جگر اپنے ضعف یا سوء مزاج وغیرہ کے باعث جید اور صالح خون نہیں پیدا کر سکتا تو ناقص خون یا خام اخلاط جگر سے تمام اعضا میں چلے جاتے ہیں اور یہ خام اخلاط بدن کی پرورش میں صرف نہیں ہوتے لہٰذا یہ اخلاط اور رطوبتیں رگوں میں ضرورت سے زیادہ جمع ہو جاتے ہیں۔ ان رگوں کی بہت سی شاخیں احشا اور اندرونی اعضا تک پہنچی ہوئی ہیں ـــــ جب بچہ شکم مادر میں ہوتا ہے تو ان ہی شاخوں کے ذریعہ اس کی غذا پہنچتی اور اس کی پرورش ہوا کرتی ہے اور ان ہی شاخوں کے ذریعہ سے بچہ شکم کا پیشاب ناف تک پہنچتا ہے ان شاخوں کی ساخت اس طرز کی واقع ہوئی ہے کہ ان میں جو رطوبت چلی جاتی ہے وہ واپس نہیں لوٹتی جس طرح مثانہ میں گیا ہوا پیشاب گردوں کی طرف نہیں لوٹ سکتا۔

غرض خون یا خام اخلاط یا فضلات انہیں شاخوں کے ذریعہ سے اندرونی اعضا میں چلے جاتے ہیں اور ان شاخوں سے جوف شکم میں خارج ہو جاتے ہیں، اور بہت سی رطوبات و فضلات کے اجتماع سے پیٹ پھول جاتا ہے۔

لیکن اطبائے جدید اس مرض کی ماہیت اس طرح بیان کرتے ہیں اور یہی قرین صحت ہے:۔

عام طور پر بحالت صحت میں باریک باریک دموی عروق (یعنی عروق شعریہ) سے ہر ایک عضو کو تر رکھنے اور اس کو غذائیت پہنچانے کے لیے ایک خاص قسم کی رطوبت رستی رہتی ہے اور جس طرح ہر ایک عضو اور ہر ایک جگہ عروق شعریہ موجود ہیں اسی طرح وہاں عروق جاذبہ بھی موجود ہیں۔ عروق شعریہ سے رسنے والی رطوبت اپنے فرائض ترطیب و تغذیہ کو پورا کرنے کے بعد ان عروق

---

[1] ورید السرہ: امبلائیکل وین

جاذبہ کے ذریعہ سے جذب ہوکر دوبارہ خون میں شامل ہوتی رہتی ہے۔ پس جب اس رطوبت کے ترشح ہونے یا اس کے جذب ہونے میں خلل پڑ جاتا ہے۔ مثلاً جب عروق دمویہ سے زیادہ چھن جانے یا وریدوں کے سددوں وغیرہ سے یہ رطوبت طبعی مقدار سے اس قدر زیادہ مترشح ہونے لگتی ہے کہ عروق جاذبہ اس کو پورے طور پر جذب کرنے سے قاصر رہتی ہیں یا عروق جاذبہ میں بذات خود کسی نقص کے پیدا ہو جانے (مثلاً سدہ وغیرہ کی وجہ سے یہ رطوبت پورے طور پر جذب نہیں ہوتی) تو دونوں صورتوں میں یہ ترشح والی رطوبت وہاں جمع ہونے لگتی ہے اور استسقائی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے — — — جس ساخت یا جوف میں یہ رطوبت جمع ہوتی ہے اس کے لحاظ سے اس کے مختلف نام رکھے جاتے ہیں جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔

اقسام اگرچہ مختلف اعضاء میں اس مرض کے لاحق ہونے سے اس مرض کی متعدد قسمیں ہوتی ہیں، جس عضو میں یہ مرض لاحق ہوتا ہے عموماً اسی عضو سے منسوب کر دیا جاتا ہے، مثلاً استسقاء الراس، استسقاء الصدر وغیرہ، لیکن عام طور پر استسقاء کی تین قسمیں مشہور ہیں۔ (۱) استسقائے لحمی (۲) استسقائے زقی (۳) استسقائے طبلی —

(۱) استسقائے لحمی میں تمام جسم کی جلد کے نیچے خانہ دار ساخت میں آب خون رس کر جمع ہو جاتا ہے اور سارا جسم خمیر کے مانند پھول جاتا ہے۔ درحقیقت یہی استسقائے عامہ ہے۔

(۲) استسقائے زقی اس میں جوف شکم یعنی باریطون میں آب خون رس کر اکٹھا ہو جاتا ہے۔ اس میں پیٹ پھول کر پانی کی مشک کے مانند ہو جاتا ہے۔ لہٰذا یہ زقی کہلاتا ہے (زق بمعنی مشک)۔

(۳) استسقائے طبلی میں پانی کے بجائے غلیظ اور ناقابل تحلیل ریاح ہوتے ہیں۔ گاہے اس کے ساتھ کچھ رطوبت بھی ہوتی ہے۔ اس میں پیٹ کو بجانے سے ڈھول کے مانند آواز ہوتی ہے۔ لہٰذا اس کو اس نام سے موسوم کرتے ہیں۔ (طبل بمعنی ڈھول)

اگرچہ لغوی معنی کے اعتبار سے اس کو استسقا کہنا مناسب نہیں ہے، لیکن چوں کہ اس میں بھی پیٹ کی شکل استسقائے زقی کے مانند ہوتی ہے لہٰذا اطباء اس کو بھی استسقا ہی کہتے ہیں۔

اطبائے جدید اسباب اور ماہیت کے لحاظ سے استسقاء کو استسقائے قسری (Active Dropsy) اور استسقائے فاعلی (Passive Dropsy) میں تقسیم کرتے ہیں۔

(۱) استسقائے قسری وریدی دوران خون کی رکاوٹ سے لاحق ہوتا ہے لہٰذا اس کو استسقائے وریدی بھی کہتے ہیں۔

(۲) استسقائے فاعلی شریانی دوران خون کے نقص کے باعث مقامی احتقان دموی کے لاحق ہو جانے سے پیدا ہوتا ہے اس استسقائے شریانی بھی کہتے ہیں۔ ان کی مزید وضاحت ذیل میں ملاحظہ کیجیے:۔

اسباب اگرچہ مذکورہ بالا ماہیت سے مرض استسقا کے اسباب پر کسی قدر روشنی پڑ جاتی ہے، تاہم مزید وضاحت ضروری ہے۔ طب قدیم میں اس مرض کا سبب عموماً امراض جگر بیان کیے جاتے ہیں، مثلاً ضعف جگر، سوء مزاج جگر خصوصاً جگر کا سوء مزاج سرد وغیرہ۔ لیکن جدید تحقیق کے مطابق امراض جگر کے علاوہ امراض قلب، امراض شش (پھیپھڑا) اور امراض گردہ بھی اس کا سبب بنتے ہیں، بہرحال اس کے اسباب کی تفصیل اس طرح بیان کی جاتی ہے:۔

جو اعضا قلب سے دور ہیں جب ان کی وریدوں میں سدہ پیدا ہو جاتا ہے یا ان وریدوں پر کوئی مقامی دباؤ پڑتا ہے تو ان عضو کے دوران خون میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے یا جب صمامات قلب (قلب کی کواڑیوں) میں کوئی مرض لاحق ہونے کے سبب سے خون اذنین قلب سے بطنین قلب میں اور بطنین قلب سے شرایین ریہ اور اورطی (شریان اعظم) میں رک رک کر جاتا ہے یا واپس ہوتا ہے یا دیوار قلب کی ساخت میں کسی قسم کا نقص یا ابتری پیدا ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے دل کمزور ہو کر اپنا فعل کما حقہ انجام نہیں دے سکتا تو ان صورتوں میں وریدوں کے ذریعہ سے خون کے واپس آنے میں سستی واقع ہو جاتی ہے۔ لہٰذا یہ وریدیں خون سے پُر ہو کر تن جاتی ہیں اور ان سے آب خون معمول سے زیادہ مقدار میں رس کر جلد کے نیچے کی خانہ دار ساخت یا دوسرے جوفوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے استسقا وریدوں سے متعلق ہونے کے باعث استسقائے وریدی کہلاتی ہے ☆

استسقائے وریدی چوں کہ وریدوں میں دوران خون کے سست ہو جانے سے لاحق ہوتا ہے اس لیے سب سے پہلے

پاؤں کے پنجوں پر تہبیج (بھربھراہٹ) ظاہر ہوتا ہے، اور آہستہ آہستہ اوپر کی طرف بڑھتا جاتا ہے اور جب دل کے بائیں بطن میں رکاوٹ ہوتی ہے تو پھیپھڑوں میں آماس آجاتا ہے اور پھیپھڑوں کے غلاف (غشاء الریہ) میں آبِ خون مترشح ہو کر جمع ہو جاتا ہے جو استسقاء الصدر کہلاتا ہے، اس کے بعد اجوف صاعد اور اجوف نازل کے خون سے بھر جانے کی وجہ سے جگر بڑھ جاتا ہے اور اس میں درد ہونے لگتا ہے، بابِ الکبد کے خون سے ممتلی ہونے کے باعث باریطون، معدہ، آنتوں، تلی اور گردوں کی وریدیں بھی خون سے بھر جاتی ہیں اور یہ اعضا بڑھ جاتے ہیں اور باریطون کے جوف میں آبِ خون کے مترشح ہونے سے استسقائے زقی ہو جاتا ہے پھر اسی طرح گردوں کی رگوں کے خون سے ممتلی ہونے کے باعث ان کے فعل میں خلل واقع ہوتا ہے، پیشاب کی پیدائش کم ہو جاتی ہے اور اس میں رطوبتِ بیضیہ (البیومن) خارج ہونے لگتی ہے، اور "استسقائے عامہ" ہو جاتا ہے جو استسقائے لحمی کہلاتا ہے۔

(۲) بعض اوقات عروقِ دمویہ اور ان کے آس پاس کی ساخت کے ڈھیلا اور کمزور ہو جانے سے بھی آبِ خون مترشح ہو کر یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ عام جسمانی کمزوری میں دل کے کمزور اور عروقِ دمویہ کے ڈھیلا پڑ جانے سے پاؤں پر سوجن آجایا کرتی ہے

(۳) کلیۃً خون کی ماہیت میں خلل پڑ جانے سے بھی یہ مرض لاحق ہوتا ہے، چناں چہ قلت الدم، ورمِ گردہ مزمن، سل مزمن، مزمن ملیریائی بخاروں وغیرہ میں بھی ہاتھ پاؤں اور منہ پر سوجن آجاتی ہے۔ لیکن یہ سوجن اس سوجن کے مقابلے میں کم ہوتی ہے جو امراضِ قلب، جگر اور گردوں کے سبب ہوا کرتی ہے۔

(۴) استسقاء کا ہے سردی لگنے اور بارش میں بھیگنے سے بھی ہو جایا کرتا ہے۔ کیوں کہ سردی لگنے یا بارش میں بھیگنے سے خون ظاہرِ جلد کی طرف سے اندرونی اعضا کی طرف چلا جاتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عروقِ شعریہ اور چھوٹی چھوٹی شرائین خون سے بھر جاتی ہیں۔ گویا شرائین میں اجتماعِ خون ہو جاتا ہے۔ پھر ان شرائین سے آبِ خون رسنے لگتا ہے اور اس سے استسقاء پیدا ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے استسقاء کو استسقائے شریانی کہتے ہیں۔ بعض جلدی امراض کے یکایک زائل ہو جانے یا پسینہ وغیرہ کے فوراً رک جانے سے بھی ایسی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

اس جگہ یہ بات بھی بیان کر دینا ضروری ہے کہ گردوں کے امراض سے جو استسقا لاحق ہوتا ہے اس کا سبب دورانِ خون کی رکاوٹ ہی نہیں ہوتی، بلکہ خون کی کیمیائی تبدیلی بھی اس کا سبب ہوا کرتی ہے، چنانچہ امراضِ گردہ میں رطوبتِ بیضیہ (البیومن) کے خارج ہونے سے خون رقیق ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں امراضِ گردہ میں پیشاب کی پیدائش کی کمی کے باعث خون سے نمک کا اخراج بند ہو جاتا ہے اور وہ جسم کے اندر ہی جمع ہوتا رہتا ہے اور چوں کہ نمک کو تحلیل کرنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا جسم کی ساختوں میں آبِ خون معمول سے زیادہ رسنے لگتا ہے اور استسقائی صورت پیدا ہو جاتی ہے، اس قسم کے استسقا میں تمام جسم پر سوجن ہوتی ہے، خصوصاً چہرے پر زیادہ نمایاں ہوا کرتی ہے۔

علامتیں:۔ استسقا کی بیان کردہ ماہیت سے یہ بات ظاہر ہے کہ استسقا بذاتِ خود کوئی مرض نہیں ہے بلکہ بعض امراض خصوصاً امراضِ جگر، امراضِ قلب اور امراضِ گردہ میں بطورِ علامت اس کا ظہور ہوتا ہے —— لہٰذا اس مرض کی سب سے پہلی علامت یہ ہے کہ اس کے ظہور سے پہلے مذکورہ بالا اعضا میں سے کسی نہ کسی عضو میں فتور موجود ہوتا ہے اور مذکورہ بالا اسباب میں سے کسی نہ کسی سبب کی موجودگی اور اس کی کم و بیش مخصوص علامتیں ضرور پائی جاتی ہیں اور دورانِ خون میں نقص لاحق ہوتا ہے۔ بہرحال عام طور پر جن تکلیفوں یا علامتوں کا ظہور اس مرض کی مختلف قسموں میں ہوتا ہے، وہ یہ ہیں:۔

استسقائے لحمی (استسقائے عامہ) میں تمام جسم پھول جاتا ہے، اور یہ ایسی عام سوجن ہوتی ہے جس میں نہ سرخی ہوتی ہے اور نہ سوزش یا درد ہوتا ہے، پاؤں کے پنجوں، اور چہرے پر یہ سوجن یا بھربھراہٹ (تہبیج) زیادہ نمایاں ہوتی ہے اگر کسی خاص مقام (خصوصاً ایسے مقام کو انگلی سے دبایا جائے جہاں ہڈیاں جلد سے زیادہ قریب ہوتی ہیں مثلاً پاؤں کے پنجے پنڈلیوں کے سامنے اور اندر کی طرف، رخساروں کے حصے اور چشم خانوں کے نیچے) کو انگلی سے دبایا جائے تو اس جگہ گڑھا پڑ جاتا ہے اور انگلی کا دباؤ ہٹا لینے کے بعد فوراً ہی حالتِ اصلی پر نہیں لوٹ آتا بلکہ کچھ دیر کے بعد برابر ہو جاتا ہے، جلدِ بدن صاف اور چمک دار دکھائی دیتی ہے، پیشاب کا رنگ عموماً سفید ہوتا ہے اور اکثر دست بھی آیا کرتے ہیں جسم چھونے سے معمول کی نسبت

کسی قدر سود ہوتا ہے ـــــ جب یہ مرض انتہا کو پہنچ جاتا ہے یا مرض زیادہ شدید ہوتا ہے تو مریض کا جسم پھول کر کپا ہو جاتا ہے
جلد زیادتی تناؤ کی وجہ سے پھٹ جاتی ہے اور اس کی رنگت سفیدی مائل اور بے رونق ہو جاتی ہے۔ اس قسم کا استسقاء ورم گردہ
حاد کی وجہ سے ہوا کرتا ہے۔

استسقائے زقی میں پیٹ آہستہ آہستہ بڑھ کر پانی سے بھری ہوئی مشک کے مانند پھول جاتا ہے (اسی لیے
اس کو زقی کہتے ہیں۔ "زق" یعنی مشک) پیٹ کا یہ بڑھاؤ یکساں اور ہموار ہوتا ہے۔ کسی جگہ کم اور کسی جگہ زیادہ نہیں ہوتا۔ پسلیوں
کے زیریں کنارے آگے کی طرف ابھر آتے ہیں۔ اس کے بعد کوکھیں ابھرنے لگتی ہیں۔ ناف پھیل جاتی اور باہر کی طرف نکل آتی ہے
اور پانی سے بھری ہوئی تھیلی کے مانند معلوم ہوا کرتی ہے۔ سینہ پیٹ کے مقابلے میں بہت چھوٹا نظر آنے لگتا ہے۔ پیٹ میں بوجھ
بھی محسوس ہونے لگتا ہے۔ پیٹ کی دیواریں پتلی ہو کر پھیل جاتی ہیں اور ان کے پھیلنے سے تناؤ اور گاہے درد بھی ہوتا ہے، خصوصاً
جب کہ جوف شکم کی رطوبت بہت سرعت کے ساتھ جمع ہو جائے۔ پیٹ کی جلد صاف، چمکدار اور تنی ہوئی ہوتی ہے اور اس
پر سفید لکیریں سی پڑ جاتی ہیں۔ مریض کو چت لٹانے سے اس کا پیٹ چپٹا ہو جاتا ہے اور اس کو ایک جانب تھپکی دینے
سے اس کے اندر پانی کے چھلکنے کے مانند لہر سی محسوس ہوتی ہے اور پیٹ کے دونوں طرف ٹھوکنے سے ٹھوس آواز سنائی دیتی ہے
لیکن ناف کے آس پاس ٹھکورنے سے کھوکھلی آواز سنائی دیتی ہے۔ اس کے بعد اگر مریض کو پہلو پر لٹا دیا جائے تو یہ آوازیں بھی
بدل جاتی ہیں۔ چنانچہ اوپر کا پہلو ٹھوکنے سے کھوکھلی آواز آئے گی اور نچلا پہلو ٹھکورنے سے ٹھوس آواز سنائی دے گی۔
علاوہ ازیں پیٹ کے اوپر نیلی نیلی رگیں ابھر آتی ہیں، تمام جسم پر خشکی سی معلوم ہونے لگتی ہے۔

اس قسم کے استسقا میں پانی کے دباؤ کی وجہ سے حجاب حاجز اوپر کی طرف اٹھ جاتا ہے اور اس کا دباؤ پھیپھڑوں پر ہوتا ہے
لہٰذا تنگی تنفس اور کھانسی کی شکایت ہو جاتی ہے، اور اسی مذکورہ بالا وجہ سے قلب بھی اپنے اصلی مقام سے اوپر کی طرف ابھر آتا
ہے اور اس کی حرکت اوپر کی طرف تیسری فضا مابین الاضلاع میں محسوس ہونے لگتی ہے، گاہے غشی اور خفقان تک بھی نوبت پہنچ
جاتی ہے، جگر کا بالائی کنارہ اوپر کی طرف بہت زیادہ اٹھ جاتا ہے اور پیشاب میں رطوبت بیضیہ آنے لگتی ہے۔

اس قسم کے استسقا میں ورید باب الکبد میں امتلاء یا سدہ واقع ہونے سے یا بعض امراض جگر مثلاً صغر الکبد کی
وجہ سے لاحق ہوا کرتا ہے۔

استسقائے طبلی میں پیٹ کے اندر پانی کی جگہ ریاح بھر جاتے ہیں اور اس میں ہوا سے بھری ہوئی مشک
کے مانند تناؤ ہوتا ہے، اور پیٹ کو ٹھوکنے سے طبل (ڈھول) کے مانند آواز سنائی دیتی ہے ـــــ گاہے اس استسقا میں
ریاح کے ساتھ کچھ رطوبت بھی ہوتی ہے۔ اطبا نے اس استسقائے طبلی کی ایک خاص قسم "استسقائے صبن" کے نام سے بیان
کی ہے جس میں ریاح کے ساتھ رطوبت غلیظ کا اجتماع ہوتا ہے اور اس میں استسقائے طبلی کے مقابلے پیٹ زیادہ سخت
ہوتا ہے۔

تشخیص اس مرض کی تشخیص مذکورہ بالا علامتوں سے بسہولت ہو سکتی ہے، لیکن اس کا سبب معلوم کرنے کے لیے نہایت
دقت اور دشواری کا سامنا ہوتا ہے اور جب تک اس کا سبب نہ معلوم ہو علاج کامیابی کے ساتھ نہیں کیا جا سکتا۔ لہٰذا اگر
مندرجہ ذیل تشخیصی علامتوں کو مدنظر رکھا جائے تو تکمیل تشخیص میں چنداں دشواری لاحق نہیں ہوتی، چنانچہ
اگر تہبیج (بھربھراہٹ) یا سوجن پہلے پاؤں کے پنجوں پر ظاہر ہوئی ہو اور پھر آہستہ آہستہ اوپر کی طرف بڑھ کر تمام پیٹ
اور جسم پر پھیل گئی ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کا سبب امراض قلب یا امراض شش ہیں۔
اگر تہبیج (بھربھراہٹ) یا سوجن پہلے پیٹ پر ظاہر ہو یعنی پیٹ آہستہ آہستہ بڑھنے لگے اور پھر پاؤں سوج جائیں
تو اس کا سبب امراض جگر کو سمجھنا چاہیے، اور
اگر تہبیج یا سوجن پہلے آنکھ کے پپوٹوں اور چہرے پر دکھائی دے اور پھر تمام جسم بتدریج سوج جائے تو اس کا
سبب گردوں کی خرابی سمجھنا چاہیے اور یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جب یہ مرض گردوں کی خرابی سے لاحق ہو اور بہت شدید
ہو تو پہلے پپوٹوں اور چہرے پر سوجن آتی ہے، اور پھر سارا جسم سوج جاتا ہے، بلکہ گاہے یہ مرض ایسی تیز رفتاری سے ظاہر

ہوتا ہے کہ چند ہی گھنٹوں میں سارا جسم سوج جاتا ہے، اور جس طرح یہ سوجن دفعۃً ظاہر ہوتی ہے اسی طرح فوراً زائل بھی ہو جاتی ہو اگر تبخیر خفیف ہو، اور آرام سے لیٹے رہنے خصوصاً صبح کے وقت جاتا رہتا ہو اور چلنے پھرنے سے پھر ہو جاتا ہو تو اس کا سبب قلت الدم (کمی خون) سمجھنا چاہیے ——— اور یہ واضح رہے کہ جب گردوں کی خرابی سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے تو اس صورت میں پاؤں کی سوجن بیٹھے یا آرام کرنے سے زیادہ ہو جاتی ہے اور چلنے پھرنے سے کم ہو جاتی ہے۔

مذکورہ بالا تشخیصی علامتوں کے علاوہ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ امراض جگر میں استسقا رکا ظہور بہت جلد ہوتا ہو پہلے پیٹ میں رطوبت نہایت سرعت سے جمع ہوتی ہے یعنی استسقائے زقی لاحق ہوتا ہے اور پھر دوسرے اعضا سوج جاتے ہیں اگرچہ مرض ورم باریطون میں بھی پہلے پہل استسقائے زقی رونما ہوتا ہے۔ لیکن رطوبت بہت سست رفتاری کے ساتھ پیٹ میں جمع ہوتی ہے۔ ورید باب الکبدی کی وجہ سے استسقا لاحق ہونے کی صورت میں طحال بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ اور پہلے پہل پیٹ میں پانی جمع ہونا شروع ہوتا ہے اور اکثر اس میں پہلے پہل معدے اور آنتوں میں التہاب ہوتا ہے، درد شکم، سوء ہضم قبض یا اسہال کی شکایت پائی جاتی ہے۔ مستورات میں استسقائے زقی اور خفیۃ الرحم کی رسولی کے درمیان فرق کرنا ضروری ہے اور اس کی صورت یہ ہو کہ مریضہ کو مختلف پہلوؤں پر لٹا کر پیٹ کو ٹھوک کر ٹھوس حدود کا معائنہ کیا جائے۔ استسقا کی صورت میں پیٹ کی وضع میں اختلاف ہوگا اور وضع کی تبدیلی سے ٹھوکنے سے آواز میں بھی تبدیلی ہو جائے گی، لیکن رسولی کی صورت میں کسی طرح کا اختلاف واقع نہیں ہوگا۔ پیٹ کی وضع بھی یکساں رہے اور ٹھکورنے سے اس کی آواز میں بھی اختلاف نہیں ہوگا

انجام مرض:- اس مرض کا انجام عموماً اس کے اسباب اور شدت و خفت مرض کے مطابق مختلف ہوا کرتا ہو چنانچہ جس عضو کی ذاتی خرابی سے یہ مرض پیدا ہوا ہو، اگر اس عضو کی ساخت میں فتور نہ آیا ہو تو مناسب علاج سے بالکل آرام ہو جاتا ہو۔ بعض اوقات دست یا پسینہ آکر یہ مرض دفعتاً جاتا رہتا ہے اور مریض بالکل شفایاب ہو جاتا ہے اور جب کمی خون کے سبب یہ مرض لاحق ہو تو اس صورت میں بھی جلد ہی آرام ہو جاتا ہے۔ جب جگر یا گردوں کے فعل کی خرابی سے یہ مرض ہو تو اس وقت بھی مناسب علاج سے فائدہ ہو جاتا ہے، لیکن جب قلب اور پھیپھڑوں کے امراض سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے تو شاذ و نادر ہی آرام ہوتا ہے۔

بعض مریضوں میں آلہ کے ذریعے پیٹ سے پانی نکال دیا جاتا ہو، تھوڑے ہی دنوں میں پھر اسی طرح پانی بھر جاتا ہو اور آخر مریض کی جان لے کر ہی ٹلتا ہے، گاہے ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ پیٹ کا پانی نکالتے ہی مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔

اصول علاج مرض کا سبب معلوم کر کے اس کو رفع کرنے کی کوشش کریں۔ اگر استسقا کے ساتھ حرارت بھی ہو تو پہلے اس کو دور کریں، پھر استسقا کی طرف متوجہ ہوں، ہر طرح کی تدابیر مجففہ استعمال کریں یعنی ایسی تدابیر اختیار کریں جن سے رطوبت خشک ہو، چنانچہ جہاں تک ممکن ہو مریض کو بھوکا پیاسا رکھیں، مناسب حال ورزش اور ریاضت کرائیں۔ قبض دور کرنے والی دوائیں دیں۔ خصوصاً پیشاب لانے والی دوائیں استعمال کریں۔ پسینہ لائیں۔ خارجی طور پر جسم پر ادویہ مجففہ بطور ضماد لگائیں۔ کبھی اس غرض کے لیے مریض کو گرم ریت میں دبا دیا جاتا ہے۔ اگر قلۃ الدم (کمی خون) اس مرض کا سبب ہو تو فولاد و کچلہ کے مرکبات استعمال کریں اور اگر قلب کی وجہ سے ہو تو مقویات قلب مثلاً دواء المسک اور مفرحات دیں، جگر گردوں کے ماؤف ہونے کی صورت میں دواء الکرکم اور معجون دبید الورد، اور جوارش زرعونی جیسی مقوی جگر و گردہ دوائیں کھلائیں۔

پسینہ لانے کے لیے مریض کو حمام میں بٹھائیں، اگر یہ ممکن نہ ہو تو جسم پر بورۂ ارمنی جیسی دوائیں ضماداً استعمال کریں۔

دست لانے کے لیے ایسی دوائیں نہ استعمال کریں جو جگر کے لیے مضر ہوں، مثلاً سنا رکی، ایلوا وغیرہ، اور اگر اس قسم کی دواؤں کے استعمال کے بغیر چارۂ کار نہ ہو تو اس کے ساتھ مقویات جگر ملا کر اصلاح کر لی جائے ——— پانی کے مانند دست لانے والی دوائیں اس مرض میں خصوصیت سے مفید ہیں۔ مثلاً عصارۂ ریوند، جلاپا، حنظل، اور لحم فرنگی دسالشا وغیرہ۔

اگر ان تدابیر سے مرض کا ازالہ نہ ہو تو بذریعہ سبزل (کے نیولا) پیٹ کا پانی نکلوائیں۔

استسقائے لحمی اور استسقائے زقی کا اصول علاج تقریباً یکساں ہے، البتہ استسقائے طبلی میں ریاح کو لطیف و تحلیل کرنے کے لیے بابونہ، اکلیل الملک، زیرہ سداب وغیرہ محلل و کاسر ریاح دوائیں استعمال کریں۔

دستور العلاج:- اگر استسقائے لحمی کی ابتدا ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ کسونڈی پلائیں۔

نسخہ برگ کسونڈی:- برگ کسونڈی ایک تولہ، مرچ سیاہ پانچ دانہ دونوں کو آدھ پاؤ پانی میں پیس چھان کر پلائیں یا یہ نسخہ پلائیں۔

نسخہ:- افسنتین رومی ۵ ماشے، برنجاسف ۵ ماشے، بیخ بادیان ۵ ماشے، کوہ خشک ۵ ماشے، مویز منقیٰ ۹ دانہ پرسیاؤشاں ۵ ماشے، تخم خیارین ۷ ماشے۔ سب کو رات کے وقت گرم پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو مل چھان کر شربت دینار ۲ تولے ملا کر پلائیں یا یہ نسخہ استعمال کرائیں۔

نسخہ:- جواکھار ۴ سرخ، نمک ترب ۴ سرخ، ردوارالکرکم سات ماشے میں ملا کر کھلائیں اوپر سے افسنتین رومی سات ماشہ، نوشادر ایک ماشہ کو پانی دس تولہ میں پیس چھان کر آگ پر جوش دیں اور دوبارہ صاف کرکے پلائیں۔

کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت حب کبد نوشادری ۲-۲ عدد کھلائیں، یا نوشادر محلول دس دس قطرے عرق برنجاسف دس تولے میں ملا کر پلائیں۔

جگر یا گردوں میں ورم ہو تو یہ لیپ بھی لگائیں۔

نسخہ ضماد:- افسنتین رومی، اکلیل الملک، ناگرموتھہ، برنجاسف، حاشا، مرکی، کوہ خشک، بالچھڑ ہر ایک ۶ ماشے، جدوار، رسوت ہر ایک تین ماشے کو کوہ سبز کے پانی میں پیس کر مقام جگر پر لیپ کریں۔

جب مرض میں صورت افاقہ نظر آنے لگے تو تقویت کے لیے نیز بقایا مرض کو دور کرنے کے لیے صبح کو یہ نسخہ دیں۔

نسخہ:- کشتہ فولاد دو چاول، معجون دبیدالورد سات ماشے میں ملا کر کھلائیں، اوپر سے آٹھ پہری اجوائن پلائیں اور باقی تدابیر بدستور جاری رکھیں۔

آٹھ پہری اجوائن:- اجوائن دیسی ایک تولہ کو آٹھ پہر تک عرق برنجاسف ۲ا تولے میں بھگو رکھیں اس کے بعد چھان کر پلائیں۔

اگر مرض قوی اور مستحکم ہو چکا ہو تو صبح کے وقت شیر شتر پلائیں اور شام کو یہ نسخہ دیں:-

نسخہ:- معجون دبیدالورد سات ماشے کھلا کر اوپر سے بادیان سات ماشے تخم کشوث تین ماشے، عرق بادیان، عرق کوہ ہر ایک ۶ تولے میں پیس چھان کر گلقند ۲ تولے ملا کر پلائیں۔

شیر شتر پلانے کی ترکیب:- شیر شتر ۱ تولے میں شربت دینار ۲ تولے ملا کر تین روز تک پلائیں۔ اس کے بعد روزانہ ایک تولہ دودھ اور تھوڑا تھوڑا شربت اضافہ کرتے رہیں یہاں کہ دودھ اکتالیس تولے تک اور شربت پانچ تولے تک پہنچ جائے۔ اس کے بعد اسی طرح کم کرکے مقدار اول تک پہنچائیں اور تین روز پلانے کے بعد چھوڑ دیں۔

بعض اوقات شربت دینار کے بجائے گل قند ملایا جاتا ہے، اگر شیر شتر کے دوران استعمال میں مغز المتاس چار تولے پانچویں روز شیر شتر میں حل کرکے پلاتے رہیں تو بہتر ہے، مادہ آہستہ آہستہ خارج ہوتا رہے گا اور زیادہ کمزوری بھی لاحق نہیں ہوگی۔

شیر شتر کے دوران استعمال میں مندرجہ ذیل سفوف غافث بھی لینے کے لیے نہایت مفید ہے، مادہ کو خارج کرتا ہے۔

نسخہ سفوف غافث:- عصارہ غافث، غاریقون، تربد، گل سرخ ہر ایک ایک تولہ، ریوند چینی، سنا، مکی پوست بلیلہ کابلی ہر ایک دو تولہ سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں، بوقت ضرورت پانچ ماشے سے سات ماشے تک استعمال کریں۔

شیر شتر پلانے کے متعلق اطباء کا یہ بھی دستور ہے کہ وہ اس کو ابتدائے مرض میں نہیں پلاتے۔ بلکہ ان کے نزدیک اس کے استعمال کا بہترین وقت وہ ہے، جب کہ مرض مستحکم ہو چکا ہو ——— بہرحال جب یہ دودھ پلائیں، تازہ بتازہ پلا کر دوپہر کو کھانے بعد کچھ نہ دیں۔ صرف ایک وقت شام کو غذا دی جائے۔

ورم جگر کی حالت میں جب کہ استسقاء کے ساتھ حرارت بھی ہو یہ نسخہ پلایا جاتا ہے۔

نسخہ:- آب کسونڈی سبز مروق، آب کوہ سبز مروق، آب کاسنی سبز مروق، آب انار ہر ایک تین تولے شربت دینار یا سکنجبین بزوری ۲ تولے ملا کر پلائیں اور جگر پر یہ لیپ لگائیں:-

نسخہ ضماد:۔ مغز املتاس، گل بابونہ، اکلیل الملک، بابچھڑ، ناگرموتھ، ریوند چینی ہر ایک چھ ماشے کو مکوہ سبز کے پانی میں پیس کر ضماد کریں۔

اگر ان تدابیر سے صورت افاقہ نظر نہ آئے تو منضج استعمال کریں۔

نسخہ منضج:۔ مکوہ خشک ۵ ماشے، مویز منقے ۹ دانے، بیخ کاسنی ۷ ماشے، بیخ بادیان ۷ ماشے، گل غافث ۵ ماشے پرسیاؤشاں ۵ ماشے، اصل السوس مقشر ۷ ماشے، تخم خیارین نیم کوفتہ ۷ ماشے، تخم کشوث ۳ ماشے در پارچہ گرہ بستہ، اسب کو رات کے وقت گرم پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو چھان کر گل قند چار تولے ملا کر پلائیں۔

نضج مادہ کے بعد تنقیہ کی غرض سے اسی نسخے میں ادویہ مسہلہ اضافہ کرکے تین مسہل دیں اور مسہلات سے فارغ ہونے کے بعد مذکورہ بالا معجون دبید الورد والا نسخہ استعمال کریں۔

اگر استسقا کے ساتھ حرارت بھی ہو تو یہ نسخہ دیں:۔

نسخہ:۔ قرص زرشک ۵ ماشے کھلا کر اوپر سے آب کاسنی سبز مروق، آب مکوہ سبز مروق ہر ایک چھ تولے میں شربت بزوری چار تولے ملا کر پلائیں۔

اگر استسقا کے ساتھ قلب بھی ماؤف ہو جس کی مخصوص علامت یہ ہے کہ سوجن پاؤں سے شروع ہوئی ہو تو شام کو وقت معجون دبید الورد کے بجائے دوالمسک استعمال کریں۔

اگر استسقا قلت الدم کی وجہ سے لاحق ہو تو معجون دبید الورد میں کشتہ فولاد دو چاول ملا کر کھلائیں۔

اگر استسقا گردوں کی وجہ سے لاحق ہو تو آب مکوہ سبز مروق اور آب کاسنی سبز مروق ہر ایک ۶ تولے میں شربت بزوری ۴ تولے ملا کر پلائیں اور نمک یا نمکین چیزیں بالکل بند کر دیں۔

استسقائے زقی میں حب استسقا ۲ عدد رات کو سوتے وقت کھلائیں اور صبح و شام یہ نسخہ استعمال کرائیں۔

نسخہ معجون: زرنباد سات ماشے کھلا کر اوپر سے عرق کاسنی دس تولے شربت اسارون دو تولے ملا کر پلائیں۔

اور اگر تنقیہ کی ضرورت ہو تو مذکورہ بالا نسخہ منضج پلا کر ۳۔۴ مسہل دیں، اور مسہلات سے فارغ ہونے کے بعد یہ نسخہ استعمال کریں:۔

نسخہ:۔ دوالکرکم کبیر پانچ ماشے کھلا کر اوپر سے بادیان ۵ ماشے، تخم کشوث تین ماشے، انیسون تین ماشے، عرق بادیان اور عرق برنجاسف ہر ایک ۶ تولے میں پیس چھان کر شربت دینار ۴ تولے ملا کر پلائیں اور پیٹ پر یہ لیپ لگائیں۔

نسخہ لیپ:۔ ناگرموتھ، اکلیل الملک، گل بابونہ، مکوہ خشک، افسنتین، بورہ ارمنی، مرزنجوش، برنجاسف مرکی ہر ایک ۶ ماشے، جند بیدستر تین ماشے، سب کو مکوہ سبز کے پانی میں پیس کر تھوڑا سا سرکہ اضافہ کرکے نیم گرم پیٹ پر ضماد کریں۔

گندل، بورہ ارمنی نمک لاہوری ہر ایک ۶ ماشے کو پانی میں جوش دے کر اس سے مریض کو نہلائیں۔

پیشاب لانے کے لیے یہ نسخہ مدر استعمال کرائیں:۔

نسخہ مدر:۔ تخم قرطم پانچ ماشے، اصل السوس مقشر پانچ ماشے، تخم خیارین ۵ ماشے کو عرق بادیان بارہ تولے میں پیس چھان کر شربت بزوری چار تولے ملا کر پلائیں۔

اگر ان تدابیر سے صورت افاقہ نظر نہ آئے تو بذریعہ عمل جراحی پیٹ کا پانی تھوڑا تھوڑا کرکے نکلوا دیں۔

اگر مریض استسقا کو دست آنے لگیں اور ان کی زیادتی سے مریض کے ہلاک ہونے کا خطرہ ہو تو آب بارتنگ سبز ۶ تولے میں رب بہی دو تولے ملا کر پلائیں۔

بعض اوقات قبض کو رفع کرنے اور مادہ کو خارج کرنے کے لیے یہ نسخہ بھی استعمال کیا جاتا ہے اور بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

نسخہ:۔ عصارہ ریوند ایک ماشہ کو باریک پیس کر معجون دبید الورد سات ماشے میں ملا کر کھلائیں۔ اوپر سے بادیان

پانچ ماشے، تخم کشوث تین ماشے، مویز منقیٰ نو دانے کو عرق بادیان اور عرق کوہ ہر ایک ۶ تولے میں جوش دیں۔ چھان کر گلقند چار تولے ملا کر پلائیں۔

حب استسقاء: استسقائے لحمی وزقی میں احتباس ادرار کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس طرح تیار کریں۔ ترید سفید ۱۰ ماشے، ایارج فیقرا ۱۰ ماشے، سکبینج ۸ ماشے، فاریقون ۹ ماشے، ایرسا ۱۶ ماشے، نمک سیاہ ۴ ماشے، مغاث منقول تین ماشے، ریوند چینی تین ماشے، بیخ اذخر تین ماشے، فقاح اذخر تین ماشے، رتج ۲ ماشے، فرفیون دو ماشے۔ سب کو کوٹ چھان کر آب بادیان میں گوندھ کر گولیاں بنائیں اور مریض کی طاقت کے پانچ ماشے سے سات ماشے تک ہمراہ عرق کوہ، عرق بادیان ہر ایک ۶ تولے شربت دینار چار تولے کھلائیں ان گولیوں کو بغرض تنقیہ اونٹنی کے دودھ کے ساتھ بھی کھلا سکتے ہیں۔

حب استسقاء دیگر: استسقائے لحمی وزقی میں خصوصیت سے مفید ہے۔ گندک آملہ سار مصفٰی، پارہ مصفٰی، ترید سفید مجوف تراشیدہ، اندرائن کی جڑ، پوست بلیلہ زرد، نمک طعام ہر ایک تین ماشے، مغز چال گوشہ مدبر ایک تولہ۔ پہلے گندک اور پارہ کو باہم کھرل کرکے کجلی بنائیں۔ اس کے بعد باقی ادویہ الگ الگ باریک پسی ہوئی ملا کر کھرل کریں اور بقدر ضرورت اونٹنی کے دودھ میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنائیں، اور بوقت ضرورت چار گولیاں اونٹنی کے دودھ سے کھلائیں۔ غذا میں صرف شیر شتر دیں۔

غذا و پرہیز: استسقا کے مریض کو بھوک پیاس پر صبر کرائیں اور جو غذا دیں وہ مقدار میں بہت تھوڑی دیں۔ حلوان اور چوزے کا گوشت، ابلی ہوئی مچھلی، زردی بیضۂ مرغ، مرغ، تیتر، بٹیر، اور تلیر کے گوشت کی یخنی دیں، مونگ کی پتلی دال پلائیں، مولی کا اچار، سرکہ، پودینہ، ٹماٹر کی چٹنی کھلائیں، ارند خربزہ دیں۔ پانی کے بجائے عرق بادیان اور عرق کوہ پلائیں۔ یا لوہے کا بجھا ہوا پانی استعمال کریں۔ قابض بادی چیزیں نہ کھلائیں اور نہ زیادہ مائیت والی چیزیں استعمال کریں۔

قدیم و جدید "گھونسے بازوں" کا پیمانۂ حیات

از مسٹر سعید احمد خان ڈی ایس پی - کراچی

مغربی ممالک میں اور بالخصوص انگلستان میں "باکسنگ" یعنی گھونسے بازی یا مکہ بازی ایک بہت بڑے اور قابلِ تعریف فن کی حیثیت رکھتی ہے۔ حقیقت میں یہ ایک طرح کی مبارزت (Duel) ہے جس نے ایک جسمانی ورزش اور کھیل کی صورت اختیار کر لی ہے۔ اور یورپ میں مکہ بازی کو کشتی سے کم حیثیت نہیں دی جاتی۔ وہاں پہلوانوں کی طرح گھونسے باز بھی سخت و شدید ورزشوں کے ذریعہ سے اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ تندرست و طاقتور بناتے ہیں۔ رگ پٹھوں کو مضبوط کرتے ہیں اور توانائی و قوتِ برداشت کو بڑھاتے ہیں جب کسی مدمقابل سے گھونسے بازی کے مقابلے کا دن قریب آتا ہے تو ان کو طویل جسمانی تربیتوں سے گزرنا پڑتا ہے۔

کشتی کے فن کی طرح یہ فن بھی بہت قدیم زمانے سے اب تک رائج ہے۔ لیکن یہ دیکھا گیا ہے کہ زمانۂ قدیم میں مکہ بازوں کا پیمانۂ حیات بہت چھوٹا ہوتا تھا اور جدید دور میں ان کی عمر کا اوسط بہت بڑھ گیا ہے۔ دوران کے پیمانۂ حیات میں بڑا اضافہ ہو گیا ہے۔ ان مکہ بازوں کی زندگیوں کے حالات کا مطالعہ بہت دلچسپ ہے اور ہمیں یہ بتاتا ہے کہ سخت جسمانی ورزشیں اور غذاؤں کی نوعیت، مقدار اور صحت و حیات میں باہم تعلق کیا ہے اور یہ چیزیں ایک دوسرے پر کس طرح اثرانداز ہوتی ہیں۔

یورپ کے مشہور اور نامور گھونسے بازوں کی فہرست بہت طویل ہے۔ پرانے زمانے میں بھی بعض مکہ باز عالمگیر شہرت رکھتے تھے اور اب بھی بہت سے مکہ باز بین الاقوامی شہرت کے مالک ہیں۔ اس علمی مضمون کے لیے ہم صرف ایک قدیم اور ایک جدید گھونسے باز کے طریقۂ تربیت اور ورزش اور غذائی صورتِ حال پر روشنی ڈالتے ہیں۔ اس کے بعد مشہور قدیم و جدید مکہ بازوں کی عمروں کے اوسط سے ہماری بحث کا مقصد حاصل ہو جائے گا اور یہ معلوم ہو جائے گا کہ ان کے پیمانۂ حیات میں اتنے فرق کا اصلی سبب کیا ہے۔

اس سلسلے میں یہ سمجھ لینا چاہیے کہ جسمانی حالت کی درستی اور مکہ باز کا چاق و چوبند ہونا اس کی کامیابی کے لیے ایک ضروری شرط ہے۔ جو شخص ایک "مکمل جسمانی حالت" کا مالک نہیں ہوتا وہ مکہ بازی میں اپنے مخالف سے بہت جلد شکست کھا جاتا ہے۔ اسی لیے ہر مکہ باز کو ایک طویل اور منظم جسمانی تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ قدیم زمانے کا ایک مشہور مکہ باز جان موریسی (Morrissey) تھا جس نے عمر بھر کبھی کسی سے شکست نہیں کھائی۔ اس کی تربیت اور معمولات کے متعلق اس کا سوانح نگار لکھتا ہے کہ وہ صبح پانچ بجے بیدار ہوتا تھا اور شیری شراب کے ساتھ چند کچے انڈوں کو مخلوط کر کے پی جاتا تھا۔ اس کے بعد چار پانچ میل تک ٹہلتا تھا۔ واپسی پر ایک ریت کے بھرے ہوئے تھیلے پر مکہ بازی کی مشق کرتا تھا۔ پھر "ڈمبل" اور "پلی" وغیرہ سے ورزش کرتا تھا۔ اس کے بعد نصف گھنٹے تک اس کے جسم کی مالش اس طرح کی جاتی تھی کہ جلد بالکل سرخ ہو جاتی تھی۔

اس کے بعد وہ کپڑے بدل کر آٹھ بجے ناشتہ کرتا تھا۔ ناشتہ میں بھنے ہوئے مرغ اور مٹن کی کافی مقدار ہوتی تھی اور اس کے ساتھ چائے کی ایک پیالی اور کچھ توس بھی ہوتے تھے۔ ناشتہ کے بعد نصف گھنٹے تک اسے آرام کرنے کی مہلت ملتی تھی اور پھر ٹہلنے اور دوڑنے کا وقت شروع ہو جاتا تھا۔ مکہ بازوں اور پہلوانوں کے طریقۂ ورزش میں فرق یہ ہے کہ اول الذکر کو چونکہ مقابلہ کے وقت قدم جمانے اور لغزشِ پا سے بچنے کی سخت ضرورت ہوتی ہے اس لیے ان کو سب سے زیادہ توجہ اپنے پیروں کی ورزش پر دینی پڑتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ ان کے ورزشی پروگرام میں ٹہلنے اور دوڑنے کی مقدار غیر معمولی ہوتی ہے۔

ناشتے کے بعد جان مورسیی پھر آٹھ دس میل تک ٹہلنے اور دوڑنے کے لیے نکل جاتا تھا اور ساڑھے گیارہ بجے واپس آتا تھا پھر نصف گھنٹہ تک مگدروں اور ڈمبل اور بھاری وزنوں اور ریت کے تھیلوں کے ذریعہ ورزش کرتا تھا۔ اس کے بعد پھر مالش اور لباس کی تبدیلی ضروری تھی۔ اتنے میں کھانے کا وقت آجاتا تھا۔ اس کھانے میں اسے گائے کا گوشت اور ڈبل روٹی اور ایک گلاس شیری شراب دی جاتی تھی۔ اس کے بعد پھر آرام کرنے کا وقت ملتا تھا۔

ایک بجے وہ پھر سات آٹھ میل تک ٹہلنے اور دوڑنے کے لیے باہر چلا جاتا تھا۔ اور عام طور پر ساڑھے چار بجے واپس آجاتا تھا پھر ورزش اور مالش اور تبدیلی لباس کا دور شروع ہوتا تھا اور اس کے اختتام پر چھ بجے شام کے کھانے کا وقت آجاتا تھا اس کھانے میں بھنے ہوئے مرغ اور گوشت اور بغیر شکر کی چاء اور توس وغیرہ ہوتے تھے۔ پانی کی مقدار بہت کم اور کبھی کبھی بالکل نہیں دی جاتی تھی۔

تیسرے کے بعد مورسیی چار میل تک کشتی چلاتا تھا اور کبھی کبھی دو تین میل ٹہلتا تھا اور واپس آکر ایک سو گز کا فاصلہ تیزی سے دو مرتبہ دوڑ کر طے کرتا تھا۔ اور سر سے پیر تک دوبارہ مالش کے بعد وہ ٹھیک نو بجے بستر پر دراز ہو جاتا تھا، اور پوری بے خبری کی گہری نیند سو کر صبح پانچ بجے اٹھ جاتا تھا۔

اب سوال یہ ہے کہ ان حالات سے کیا نتیجے اخذ کیے جا سکتے ہیں؟ اس میں شک نہیں کہ مورسیی بہت خوب صورت، تن درست، توانا، طاقت ور اور سڈول جسم کا آدمی تھا۔ وہ از سر تا پا صحت کا ایک قابل دید مجسمہ تھا، مگر اس کی ورزش اور جسمانی تربیت اور غذا کے جو عناصر تھے وہ آج اس جدید زمانے میں غلط سمجھے جاتے ہیں۔ سب سے پہلے مورسیی کی غذاؤں پر ایک نگاہ ڈالیے۔ ان کی فہرست میں آپ کو بھنے ہوئے مرغ اور گوشت اور چاء اور شیری شراب کے علاوہ کچھ نہیں ملے گا۔ پھل اور سبزیاں سرے سے غائب تھیں۔ غذا میں کوئی توازن نہیں تھا۔ دودھ کا نام لینا بھی برا سمجھا جاتا تھا۔ پانی کی مقدار بے حد کم تھی۔ تغذیہ کا صحیح علم زمانۂ قدیم کے لوگوں کو حاصل نہیں تھا۔ مورسیی کو اس طریقۂ زندگی سے صرف اتنا عارضی فائدہ ہوا کہ وہ مکہ بازی کے مخصوص مقابلوں کے لیے تیار ہو گیا۔ مگر بالآخر اس کی قوت مدافعت کم ہو گئی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ صرف ۴۰ سال کی عمر میں مرگیا۔

قدیم زمانے کے مشہور مکہ بازوں کی تربیت کے پروگرام میں یہ چیز بھی غلط تھی کہ کھانے اور سونے کے علاوہ تقریباً تمام کا تمام وقت ورزش میں گزر جاتا تھا اور تفریح کے لیے اس میں کوئی جگہ باقی نہیں رکھی گئی تھی۔ ہم ذیل میں قدیم زمانوں کے مشہور مکہ بازوں کے نام، اور ان کی عمریں، اور ان کی موت کے اسباب درج کرتے ہیں۔ اس فہرست میں ایک بہت بڑا علمی درجیاتی سبق موجود ہے۔

نام	مرنے کے وقت عمر	سبب موت	نام	مرنے کے وقت عمر	سبب موت
جیک بارتھولومیو	۲۸	جگر کی خرابی	بل ڈائر	۴۷	مرض قلب
بین برین	۴۴	جگر کا زخم	توم فگ	۳۸	مرض قلب
جیم بیلچر	۳۰	جگر کا زخم	بل جرپر	۳۸	دق و سل
جیک برڈٹن	۸۵	بڑھاپا	ٹوم ہائر	۴۵	جلندر
جیک کارٹر	۳۹	دق و سل	جارج میڈوکس	۴۱	دق و سل
بین کونٹ	۴۶	دق و سل	جیم میس	۶۹	بڑھاپا
جو وارڈ	۵۵	دق و سل	جیک اوڈونل	۴۲	دق و سل
ہیری برنم	۳۹	دق و سل	ہیرس ہیرس	۳۸	دق و سل
چارلی ڈکسن	۳۷	دق و سل	نیڈ ٹرنر	۲۸	ضیق النفس
ڈین ڈونیلی	۳۲	سخت بدہضمی	بل وار	۴۰	دق و سل

یہ وہ بیس اشخاص ہیں جو پرانے زمانے میں سب سے زیادہ مشہور و معروف مکہ باز تھے ان میں صرف تین کی عمر پچاس سال سے زیادہ ہوئی باقی سترہ اشخاص کی عمروں کا اوسط صرف ۳۸ سال ہوتا ہے اور دق و سل سے مرنے والوں کی تعداد سب سے

زیادہ [illegible] گیا اس سے یہ بات ثابت نہیں ہوتی کہ ان کا طریق تغذیہ اور طریق ورزش دونوں غلط تھے۔ غذاؤں میں سبز اور دودھ کا نہ ہونا اور قلب اور پھیپھڑوں پر اتنا زبردست ورزشی بار ڈال دینا یہی دو اسباب تھے جو ان کے امراض موت کے باعث ہوئے۔

زمانۂ قدیم کے مقابلے میں اب زمانۂ جدید کے ایک مکہ باز کی غذا اور ورزش کے پروگرام کا مطالعہ کیجیے اس کا نام جیک ڈمپسی ہے وہ صبح پانچ بجے اٹھتا ہے اور پہاڑوں اور وادیوں پر تقریباً چار میل تک سیر کر کے جسمانی مالش اور ناشتہ کے لیے واپس آتا ہے۔ ناشتہ میں تازہ پھل، پھلوں کے رس، کچھ انڈے، کچھ چاپ اور توش اور دودھ وغیرہ ہوتے ہیں۔ اس کے بعد ڈمپسی ایک گھنٹے تک آرام کرتا ہے اور اسی دوران میں اپنے دوست احباب سے کھیل ہنسی کی باتیں کرتا رہتا ہے۔ پھر ایک گھنٹے تک کھیلوں پر مکہ بازی اور دوسرے اقسام کی ورزشیں کرتا ہے۔ اس کے اختتام پر لنچ کھانے کا وقت آجاتا ہے۔ اس کھانے میں گوشت سبزیاں، سلاد، دودھ اور توش ہوتے ہیں۔

سہ پہر کا پورا وقت وہ سیر ٹہلنے، دوڑنے اور دوسری ورزشوں میں گزارتا ہے، لیکن جوں ہی شام قریب آتی ہے وہ سیر و تفریح کو نکل جاتا ہے۔ کلبوں میں جاتا ہے، دوستوں سے ملتا ہے، ہنستا بولتا ہے، اور کبھی کبھی تاش بھی شوق سے کھیلتا ہے۔ اس کے بعد ساڑھے سات بجے شب کو گھر واپس آکر ڈنر کھاتا ہے، جو تنور کے بھنے ہوئے آلوؤں، سبزیوں، سلاد، اور ہلکی چاء اور دودھ پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے بعد تھوڑی چہل قدمی کرتا ہے اور ٹھیک نو بجے سو جاتا ہے۔

چوں کہ اوپر ہم نے زمانۂ قدیم کے مشہور مکہ بازوں کی عمریں درج کی ہیں اس لیے ہم ذیل میں زمانۂ جدید کے ان تین نامور مکہ بازوں کی عمریں درج کرتے ہیں جو مر چکے ہیں۔

نام	مرنے کے وقت عمر	سبب موت	نام	مرنے کے وقت عمر	سبب موت
جان سلیوس	۶۰	خرابی جگر	جیمس کاربٹ	۷۰	خرابی گردہ
بوب فز سیمنز	۵۹	خرابی گردہ			

اب ان مکہ بازوں کی فہرست ذیل میں درج ہے جو زندہ اور بڑی شہرت کے مالک ہیں۔

نام	موجودہ عمر	حالت صحت	نام	موجودہ عمر	حالت صحت
جیمز جیفریز	۶۵	اچھی	جیک شارکی	۳۸	بہت اچھی
ٹامی برنس	۶۰	کمزور	میکس میلنگ	۳۵	بہت اچھی
جیک جانسن	۶۲	اچھی	پرائمو کارنیرا	۳۴	اچھی
جیمس یہ بلارڈ	۵۳	اچھی	میکس بائر	۳۲	بہت اچھی
جینی ٹونی	۴۳	بہت اچھی	جیمز بریڈک	۳۵	بہت اچھی
جیک ڈمپسی	۴۶	بہت اچھی	جو لوئیس	۲۷	بہت اچھی

جو تین "باکسر" مرے ہیں ان کی عمروں کا اوسط ۶۳ سال ہے۔ اور جو دس مکہ باز ریٹائر ہو چکے ہیں ان کی اوسط عمر بھی اس وقت ۴۸ سال سے زیادہ ہے اور امید کی جاتی ہے کہ وہ بہت دنوں تک زندہ رہیں گے۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ جدید مکہ بازوں کا پیمانۂ حیات قدیم مکہ بازوں سے بہت زیادہ ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اب سائنٹفک غذا اور پھلوں اور سبزیوں کے اضافے نے ان کی صحت اور طاقت مدافعت کو بدرجہا بہتر بنا دیا ہے۔

صحت بخش شعاعیں جو دھوپ سے ۲۴ گنا زیادہ ہیں

از جناب حکیم محمد احسن صاحب سہوانی، کراچی

اگرچہ بہت لوگوں کو یہ معلوم ہے کہ کئی برس سے ہسپتالوں میں ماوراء بنفشی (الٹرا وائلٹ) شعاعیں مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے کامیابی سے استعمال کی جا رہی ہیں۔ مگر اب تک یہ بات عام طور پر معلوم نہیں ہے کہ ان شعاعوں کو انگلستان میں بہت سے صنعتی کارخانوں کے کارکنوں کو جن پر جنگ کے باعث کاموں کا بہت بار پڑا ہوا ہے عام قوت اور طاقت کارکردگی عطا کرنے کے لیے بھی کام لیا جاتا ہے۔ ماوراء بنفشی شعاعوں کا اثر صرف اتنا ہی نہیں ہے کہ وہ امراض کا اچھا کرتی ہیں، بلکہ جسم کے لیے ایک مقوی دوا کا بھی کام کرتی ہیں اور امراض کی روک تھام کرنے اور مدافعت امراض کی طاقت بڑھانے میں بھی مفید ہیں۔ ان دنوں جنگی حالات کے باعث کارخانوں کے ملازموں کارکنوں اور مزدوروں سے فاضل وقتوں میں بہت کام لیا جاتا ہے۔ اس سے ان کا عصبی تناؤ زیادہ ہو جاتا ہے، ان کی زندگی کی کشاکش بڑھ جاتی ہے، بعض حالات میں اچھی تغذیہ والی وہ غذائیں بھی ان کو نہیں ملتیں جو عام طور پر زمانہ امن میں دست یاب ہوتی ہیں اور سب سے زیادہ اہم معاملہ یہ ہے کہ "بلیک آؤٹ" کی باعث روشنی پر بھی پابندی عاید کر دی جاتی ہے۔

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تھکاوٹ اور اضمحلال کا ایک عام احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں سب سے زیادہ ضرورت اس امر کی ہوتی ہے کہ سب کو تن درست و توانا رکھا جائے۔ اس غرض سے جو "آفتابی شعاعی لیمپ" ایجاد کیا گیا ہے اس کی طاقت اتنی ہے کہ صرف تین منٹ تک اس کا استعمال بارہ گھنٹوں کی قدرتی دھوپ کے اثرات کے برابر ہوتا ہے اور انسان کے جسمانی نظام میں اس کی ماوراء بنفشی شعاعیں حیاتین "د" کی جو کافی مقدار پیدا کرتی ہیں اس سے خون کے دھارے بہت قوی حیثیت ہو جاتے ہیں، صحت کا احساس جلد از جلد پیدا ہوتا ہے اور انسان چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ مزید برآں اس مصنوعی "آفتابی غسل" سے طاقتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے، متعدی امراض حملہ نہیں کرتے، تھکاوٹ کم محسوس ہوتی ہے۔ عضلاتی انرجی بڑھ جاتی ہے اور عام زکام اور انفلوئنزا کے مقابلے میں پورا تحفظ ہو جاتا ہے۔

اولور ہیمپٹن کے مشہور موٹر کے کارخانے "گائی موٹرز لمیٹڈ" نے اپنے اسٹاف اور تمام ملازموں اور دیگر کاریگروں کو اس نو ایجاد لیمپ کے ذریعہ سے ماوراء بنفشی شعاعیں بہم پہنچانے کا تجربہ پورے دو سال کے موسم سرما میں کیا ہے اور اس تجربے کے نتائج حوصلہ افزا ثابت ہوئے ہیں۔ ملازمین کو یہ آفتابی غسل دینے کا طریقہ بالکل "رضاکارانہ" ہے یعنی کسی کو اس پر مجبور نہیں کیا جاتا اور درخواست کنندہ کا پہلا فرض یہ ہوتا ہے کہ وہ کارخانے کے ڈاکٹر سے مشورہ طلب کرے اور اس امر کے لیے کہ وہ غسل آفتابی کے لائق ہے یا نہیں، سرٹیفکٹ حاصل کرے۔ حقیقت میں ایسے لوگ بہت کم ہوتے ہیں جن کو یہ شعاعیں نقصان دیتی ہوں۔ ایک مفت طبی معائنہ کے بعد درخواست کنندہ اس کام کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور اسے ڈیڑھ منٹ تک رخ کی طرف سے اور ڈیڑھ منٹ تک پشت کی طرف سے شعاعیں دی جاتی ہیں۔ آٹھ ہفتوں تک یہ عمل ہفتے میں دو بار جاری رکھا جاتا ہے اور وقفہ کو بڑھا کر دو منٹ کر دیا جاتا ہے۔ اس سے زیادہ وقفہ کی کسی حالت میں بھی اجازت نہیں ہے۔ اس سلسلے میں یہ جان لینا چاہیے کہ کارخانوں میں یہ عمل کسی مرض کے علاج کے طور پر استعمال نہیں کیا جاتا بلکہ صرف طاقت بخشی کے لیے کام میں لایا جاتا ہے۔

طریقہ استعمال:- اس آفتابی غسل کے دوران میں ہر شخص کو ماوراء بنفشی لیمپ سے تین فیٹ کے فاصلے پر رہنا پڑتا ہے اور اس خیال سے کہ ایسا نہ ہو کوئی شخص زیادہ قریب پہنچ جائے حفظ ماتقدم کے طور پر اس کے چاروں طرف ایک آہنی دائرہ بنا دیا گیا ہے۔ ایک لیمپ ایک مرتبہ بارہ آدمیوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے ———

اور یہ کوشش کی جاتی ہے کہ ان لوگوں کو ایک ہی "گروپ" (جماعت) میں رکھا جائے۔ جب کسی جماعت کو بلانے کا وقت

آتا ہے تو پانچ منٹ پہلے لاؤڈ اسپیکر کے ذریعہ سے اعلان کر دیا جاتا ہے۔ اور اس خیال سے کہ [illegible] اور دوسرے لوگ [illegible] ہر اس شخص پر جو دیر سے آتا ہے ایک آنہ [illegible] جرمانہ کیا جاتا ہے اور یہ [illegible] کو دے دی جاتی ہیں۔

"گائی موٹرز لمیٹڈ" کے کارخانوں میں ان شعاعوں کے استعمال کا [illegible] ہے کہ جو لوگ اس "غسل" کے عادی ہو گئے ہیں وہ اس سے مستفید ہونے کے باعث [illegible] عادی رکھتے ہیں۔ صرف ایک فی صدی لوگ ایسے ہیں جو شعاعیں لینے کے لیے آنا ترک کرتے ہیں۔ گزشتہ موسم سرما میں جو لوگ [illegible] شرکت کی تھی [illegible] صرف تین فی صدی اشخاص بیماری کے باعث غیر حاضر ہوئے لیکن جو لوگ اس میں شریک نہیں ہوئے ان میں بیماری کا [illegible] دس فیصدی رہا۔ اسی سے ظاہر ہے کہ یہ شعاعیں کس قدر فائدہ بخش اور صحت افزا ہوتی ہیں۔

جو لوگ اپنے ملازمین کی تن درستی کا خیال رکھتے ہیں ان کے لیے [illegible] مفید ثابت ہوں گی۔ [illegible] بنفشئی لیمپ کی شعاعیں کو ایلپس پر جمع کر [illegible] شعاعوں [illegible] نہیں دیتیں مگر خون کے دھاروں تک پہنچ جاتی ہیں۔ چنانچہ اکثر لوگوں [illegible] لوگوں کو گہرے رنگ کی عینکیں استعمال کرنی پڑتی ہیں۔ [illegible] دھوپ اور گرمی مترادف چیزیں ہیں۔ اس اثر کو پیدا کرنے کے لیے [illegible] شعاعوں کے علاوہ کچھ اور شعاعیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ اس لیے ہر لیمپ میں ایک [illegible] برقی طاقت [illegible] بنی ہوئی ہوتی ہیں سیماب کے ابخرات موجود ہوتے ہیں [illegible] برقی رو [illegible] دی جاتی ہے تو شعاعیں نکلنی شروع ہو جاتی ہیں۔ مگر [illegible] منٹ تک پوری طاقت نہیں دیتیں اور اس اثنا میں [illegible] خارج ہوتی ہے [illegible] اس کی بو بہت تیز ہوتی ہے۔ مگر ناگوار نہیں ہوتی اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے سمندر کے ساحل پر [illegible] کی طرف سے ہوا آ رہی ہے۔

لیکن صبح کے وقت جب ہوا میں رطوبت ہوتی ہے [illegible] تکلیف دہ ہو جاتی ہے اسی لیے دو برقی پنکھے بھی لگا دیے گئے ہیں جو [illegible] باہر بھی [illegible] لیمپ کا آپریٹر [illegible] ان تمام چیزوں کو اپنے کنٹرول میں رکھتا ہے اور [illegible] کے مطابق استعمال میں لاتا ہے۔ مزید برآں یہی آپریٹر لوگوں کی حاضری کا رجسٹر بھی رکھتا ہے اور عمل کے کمرے کی حرارت کو [illegible] ڈگری فیرن ہائٹ پر رکھتا ہے اس کی میز پر دو گھڑیاں ہوتی ہیں جو منٹ کے چھوٹے سے چھوٹے حصوں [illegible] دقیقوں کو ظاہر کرتی ہیں [illegible] سے آپریٹر کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ زیر عمل اشخاص کے [illegible] گھنٹی ہوتی ہے۔ جیسے سب سے آخر میں داخل ہونے والا شخص [illegible] عمل شروع کرنے کا وقت آ گیا [illegible] گھنٹی کی صدا پر آپریٹر فوراً دقیقے کی گھڑی چالو کر دیتا ہے۔

بقیہ مضمون صفحہ ۴۶

کا کمرہ گرم ہو [illegible] اور کافی ہو [illegible] بچہ مزے [illegible] اور دن کے کاموں میں اس کا جی خوب لگتا ہے۔

بعض اوقات سونے سے پہلے سریع الحس اور [illegible] سے ایک ہیجانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے [illegible] اپنے بچے کو میٹھی باتوں سے بہلا کر جلد ہی سمجھا لیتی ہے اور بچہ مطمئن ہو کر جلد سو جاتا ہے [illegible] گھر کے کام کاج سے فارغ ہو کر ایک آدھ گھنٹہ آرام کرے [illegible] پہل ہو تو وہ اپنی خوش مزاجی بحال رکھ سکے اور [illegible]

بچّوں کی جسمانی نگہداشت

از جناب ڈاکٹر محمد عثمان خاں صاحب

بچوں کی صحت کو قائم رکھنے کے لیے چند معمولات، مثلاً غسل، لباس، ورزش، استراحت اور نیند وغیرہ کے متعلق صحیح معلومات حاصل کرنا اور ان پر عمل کرنا ضروری ہے۔ لہٰذا یہاں ان امور کا اجمالی تذکرہ خالی از فائدہ نہ ہوگا۔

غسل

آرام اور قیام صحت دونوں کے لیے ضروری ہے کہ بچے کی جلد کو نیم گرم پانی (جس کی تپش ۹۸ درجے سے زائد نہ ہو) اور سادہ صابن سے اکثر صاف کرتے رہنا چاہیے۔ تیز اور خراش آور صابن بچے کی نرم جلد کے لیے مضر ہوتا ہے۔ لہٰذا اچھی قسم کا سادہ صابن ہی بہترین چیز ہے، جس کی قیمت بھی زیادہ نہیں ہوتی۔ صابن ملنے کے بعد بچے کے جسم کو پھرتی کے ساتھ دھو کر فوراً تولیہ سے خشک کر لینا چاہیے۔ بچے کو پانی میں زیادہ دیر تک رکھ کر کھیلنے نہیں دینا چاہیے۔ بلکہ ٹب میں جلدی سے نہلا کر جلدی باہر نکال لینا چاہیے۔

صابن کے انتخاب میں آج کل بہت سے تکلفات کا رواج ہے اور بازار میں بیسیوں قسم کے صابن ملتے ہیں۔ مگر سادہ قسم کا معمولی صابن جس میں تیز ادویہ کی آمیزش نہ ہو کافی ہے۔ اسفنج کا استعمال غیر ضروری بلکہ مضر ہے، کیوں کہ اسے صاف رکھنا مشکل ہے۔ اور اس کے مسامات میں گندگی جمع ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ معمولی موٹے کپڑے یا ٹرکش تولیہ کی دھجی کا دستانہ بدرجہا بہتر ہوتا ہے۔ مگر اسے استعمال سے پہلے اور بعد میں جوش دے کر خوب اُبال لینا چاہیے۔ اس میں ہرگز غفلت نہیں کرنی چاہیے۔ غسل کے بعد بچہ کے جسم کو نرم تولیہ سے مسل کر فوراً خشک کر دینا چاہیے۔ اس طرح مسلنے سے بچہ کا دورانِ خون تیز ہوتا ہے اور وہ آرام محسوس کرتا ہے۔ غسل کے پانی کی تپش کو ایک تپش پیما سے ناپ لینا قرینِ احتیاط ہے اور یہ ایسا کام ہے جس میں کوئی بڑی زحمت بھی نہیں۔

سرد ملکوں میں اور موسم سرما میں بچے کے غسل کا ٹب آگ کے سامنے رہے تو بہتر ہے۔ اسی طرح ٹھنڈے تولیہ کو بھی سینک کر گرم کر لینا چاہیے۔

جب بچہ زیادہ عمر کا ہو تو اس کے غسل کے لیے نسبتہً ٹھنڈا پانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بڑی عمر والے تن درست اور تنومند بچوں کے لیے سرد اسفنجی غسل، اور اس کے بعد تولیہ سے ہلکی مالش ایک بہترین اور فرحت بخش چیز ہے۔ مگر کمزور بچوں کے لیے جن کا دورانِ خون سست ہو، سرد پانی کوئی اچھی چیز نہیں۔ علاوہ بریں نیم گرم پانی سے صفائی بھی زیادہ آسانی کے ساتھ ہو سکتی ہے جس بچے کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوں اور جسم لاغر ہو تو یہ دورانِ خون کی پستی کی علامت ہے۔ ایسے بچے کے لیے سرد غسل سے احتراز لازم ہے، کیوں کہ اس سے اسے سردی لگ جانے اور کمزوری پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

جب بچہ کی عمر کافی بڑی ہو اور وہ خود نہانے کے قابل ہو جائے تو اسے روزانہ غسل کی عادت ڈالنی چاہیے۔ بچے کے اعضائے تناسل کی صفائی کے متعلق خاص طور پر احتیاط لازم ہے۔ کیوں کہ ان حصوں کی گندگی سے خراش پیدا ہو کر بچہ انھیں اکثر مسلتا رہتا ہے جس سے آگے چل کر بعض دوسرے خطرات کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بچہ کی جسمانی صفائی میں ان حصوں کی صفائی خاص طور پر اہم ہے۔

شیر خوار بچوں کے لیے روزانہ "ہوائی غسل" بھی بڑی مفید چیز ہے، بشرطیکہ کمرے کی تپش ۶۵ درجہ پر ہو اور وہ زیادہ سرد نہ ہو۔ اس مقصد کے لیے فرش پر ایک کمبل بچھا کر بچہ کو اس پر لٹا دینا چاہیے، لیکن اس کا برابر خیال رہے کہ سردی نہ لگنے

پائے، ورنہ فائدے کے بجائے نقصان کا اندیشہ ہے۔

لباس

تمدن کی ترقی کے ساتھ تکلفات کی زیادتی نے لباس کے معاملہ میں آرام و آسائش سے زیادہ زیب و زینت اور نمود و نمائش کے خیال کو عموماً راسخ کر دیا۔ مگر بھاری اور بوجھل کپڑوں سے بچوں کے نازک جسموں کو گراں بار کرنا ان کی صحت کے لیے مضر ہے۔ بھاری لباس بچہ کے نمو پذیر اعضا کو آزادانہ حرکت سے روکتا اور انھیں روشنی اور ہوا سے محروم رکھتا ہے۔ دراصل بچوں کا لباس سادہ، ڈھیلا ڈھالا، اور صاف ستھرا ہونا چاہیے۔ شیر خوار ننھے بچوں کا لباس ایسا ہونا چاہیے کہ جو ان کے بدن کو سردی سے محفوظ رکھے۔ سردی لگنے سے بچہ جلد بیمار ہو جاتا ہے اور چھوٹے بچہ کی بیماری کا تدارک بہت مشکل ہوتا ہے۔ بچہ کے لباس میں سینہ یا شکم پر باب فیتہ کا استعمال متروک ہو رہا ہے اور یہ ایک اچھی بات ہے کیوں کہ اس سے تنفس میں رکاوٹ ہوتی ہے اور اکثر قبض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ سرد موسم میں بچے کے ہاتھ پاؤں کو ایک گرم شال میں لپیٹے رکھنا چاہیے مگر اس کا سر اور منہ ہمیشہ کھلا رکھنا بہتر ہے۔ سر، گلے اور منہ کو ڈھانکے رکھنے کی عادت سے بچہ زیادہ حساس ہو جاتا ہے، تنفس میں رکاوٹ ہوتی ہے اور اسے ذرا سی ہوا سے جلد ہی سردی لگ جاتی ہے۔

زیادہ بڑے بچوں کے لیے کھلے گلے کی بے کالر کی ڈھیلی قمیص، گھٹنا نیکر جس میں گھٹنے کھلے ہوں، اور پنڈلی تک لمبے پاتابے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ یہ ایک آرام دہ اور صحت بخش لباس ہے۔ کالر نہ ہونے سے گردن میں جو الگنی بنتی ہے آزادانہ حرکت ممکن ہوتی ہے اور عضلات اور خون کی رگوں میں تنگی اور سکڑاؤ کا امکان نہیں ہوتا۔

یاد رکھنا چاہیے کہ لباس کی بے جا زیادتی سے بچہ زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔ بھاری اور بوجھل لباس کے ساتھ گرم کمرے کے دروازے بند ہونے سے اسے ذرا سی ہوا یا خنکی سے سردی لگ جاتی ہے اور بار بار نزلہ و زکام کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی کے زمانہ میں اون یا اون اور ریشم کی مخلوط بنی ہوئی بنیان سے کافی حفاظت ہو سکتی ہے اور وہ آرام دہ بھی ہوتا ہے۔

بچہ کے جوتوں کے انتخاب میں بھی احتیاط ضروری ہے۔ نوک دار، تنگ اور سخت جوتے سے پاؤں کی وضع خراب ہو جاتی ہے اور انگلیوں میں زخم اور گٹے پڑ جاتے ہیں۔ بچے پھرتیلی طبیعت رکھتے ہیں اور اچھلنا کودنا، کھیلنا ان کی فطرت میں داخل ہے۔ لہٰذا کم زور اور ادنیٰ ساخت کے جوتے جلدی بوسیدہ ہو جاتے ہیں۔ اچھی قسم کا آرام دہ جوتا گو قیمت میں زیادہ ہو مگر دیرپا ہوتا ہے۔ بچوں کے جوتوں کے تلے کافی مضبوط ہوں تو پاؤں بارش اور پانی سے محفوظ رہتا ہے اور ان میں سردی کا اثر نہیں ہونے پاتا۔ زرین قاعدہ یہ ہے کہ "بچے کے پاؤں کو خشک رکھا جائے اور اسے قبض نہ ہونے دیا جائے"۔

بچے کے سر کی ٹوپی بھی زیادہ تنگ نہیں ہونی چاہیے بلکہ اس کا سر کھلا رکھا جائے تو بہتر ہے۔

ورزش

تن درست بچہ فطرتاً اپنے ہر عضو میں چستی اور زندگی کا احساس رکھتا ہے۔ قدرتی طور پر وہ حرکت کا مشتاق ہوتا ہے، اچھلنا کودنا، دوڑنا اور کھیلنا پسند کرتا ہے، جس سے اس کے نمو پذیر عضلات کو ورزش کا موقع ملتا ہے، اور اس کی بڑھتی ہوئی توانائی بروئے کار آتی ہے۔ قیام صحت کے لیے یہ بہت اچھی بات ہے، کیوں کہ بچے کی جسمانی نشو و نما کے لیے عضلی ورزش نہایت ضروری چیز ہے۔ ورزش سے خون کو آکسیجن حاصل ہوتی ہے اور جسم مضبوط ہوتا ہے۔ مگر کمزور جسم اور عصبی مزاج کے بچے جو ذرا نازک و نحیف ہوں وہ ورزش سے جی چراتے ہیں، لہٰذا انھیں پھسلا اور بہلا کر کھیل کود پر راغب کرنا پڑتا ہے۔

بہرحال یہ خیال رکھنا چاہیے کہ نمو پذیر بچے پر اس کی طاقت سے زیادہ ورزش کا بار نہ پڑے۔ عمر رسیدہ بچے کے لیے کرکٹ، فٹ بال، ہاکی وغیرہ اچھی ورزشیں ہیں جن سے تمام حصوں میں چستی اور پھرتی پیدا ہوتی ہے۔ کم زور بصارت رکھنے والے بچوں کو گیند والی ورزشوں کے بجائے چلنے دوڑنے اور ایسے ہی دوسرے کھیلوں کو اختیار کرنا چاہیے جن میں زیادہ باریک نظر کی ضرورت نہ پڑتی ہو۔

تیرنا، چپّو چلانا اور کشتی کھینا بھی ایک اچھی اور صحت بخش ورزش ہے۔ مگر اس میں یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ قلب پر حد سے زیادہ زور نہ پڑے۔ دراصل چپّو اور کشتی کی ورزش چھوٹے بچوں کی بجائے نوجوانوں کے لیے زیادہ موزوں اور مناسب ہے۔ آج کل لڑکیاں بھی اس قسم کی مردانہ ورزشوں میں حصہ لینے لگی ہیں، مگر جسمانی لحاظ سے ایسی سخت ورزشیں ان کے لیے غیر موزوں اور نامناسب ہیں۔ نسوانی ورزشیں ہلکی قسم کی ہونی چاہییں۔ نسوانی عصبی نظام بھی زیادہ حساس ہوتا ہے۔ اس واسطے اس پر زیادہ بار پڑنا مضر ہے۔ لڑکیوں کے لیے انفرادی ورزش کی بجائے ہجولیوں کے ساتھ اجتماعی کھیل، مثلاً کبڈی، چھوٹے ٹینس، بیڈمنٹن وغیرہ زیادہ موزوں اور مناسب ہیں۔

بہرحال ورزش خواہ انفرادی ہو یا اجتماعی سن نمو میں قیام صحت کے لیے ایک ضروری چیز ہے۔

نیند

شیرخوار بچوں کا زیادہ تر وقت عموماً نیند ہی میں گزرنا چاہیے۔ تن درست شیرخوار بچہ اپنی عمر کے پہلے تین چار مہینوں میں غذا کے درمیانی اوقات میں سوتا ہی رہتا ہے۔ نسبتہً بڑے بچے کو دن میں بھی چند گھنٹے سلا دینا چاہیے۔ دو سال سے تین سال تک بچے کے لیے رات کے علاوہ دن میں دو تین گھنٹے سونا ضروری ہے۔ اگر اس طرح باقاعدگی کے ساتھ سونے کی عادت ڈالی جائے تو بچے آسانی کے ساتھ میٹھی نیند لینے لگتے ہیں۔

جب بچہ اور زیادہ بڑا ہوتا ہے تو وہ کھیل کود میں زیادہ دلچسپی لینے لگتا ہے اور بآسانی نہیں سوتا۔ مگر اس کا خیال نہ کیا جائے اور اسے معینہ اوقات پر برابر ایک خاموش اور اندھیرے کمرے میں لٹا دیا جائے۔ ایسا کرنے سے اسے دس پندرہ منٹ میں ضرور نیند آ جائے گی۔

اسکول جانے کی عمر میں بچہ کو اس قدر نیند کی ضرورت نہیں ہوتی، بایں ہمہ یہ ضروری ہے کہ شام کے بعد وہ جلد سو جائے۔ تقریباً بارہ سال کی عمر میں آٹھ بجے کے بعد سلا دینا بہتر ہے۔ اگرچہ اس وقت اکثر گھروں میں چہل پہل رہتی ہے۔ مگر اسکول کے دماغی کام سے تھکے ہوئے بچے کے لیے کافی نیند اور آرام کی ضرورت ہے لہٰذا جلد سونے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو بچہ چڑچڑا اور عصبی مزاج کا ہو جاتا ہے اور اس کی جسمانی صحت پر مضر اثر پڑتا ہے۔ اگر باقاعدگی کے ساتھ عادت ڈالی جائے تو بچہ جلد سو جائے گا۔

تن درست بچوں میں بے خوابی یا اُچاٹ نیند بہت کم پائی جاتی ہے۔ مگر زیادہ دماغی محنت اور زیادہ جوش و ہیجان سے بعض اوقات نیند غائب ہو جاتی ہے۔ امتحانات کے زمانہ میں غیر معتدل محنت سے اکثر یہ حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ بالخصوص ذہین اور محنتی بچوں میں۔

بچوں کی بے خوابی کا علاج بھی بیشتر انھیں اصول پر ہونا چاہیے جو زیادہ عمر والے اشخاص میں اختیار کیے جاتے ہیں مگر اس استثنا کے ساتھ کہ بچوں کو خواب آور ادویہ دینے سے حتی الامکان احتراز کرنا چاہیے۔ بچوں کو بعض اوقات خلوئے معدہ کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔ اس کا بآسانی تدارک کیا جا سکتا ہے۔ ایک پیالی گرم دودھ یا کوکو اور اس کے ساتھ ایک دو بسکٹ یا کھجور اور ٹوسٹ دے دیا جائے تو بچہ کو فوراً سکون محسوس ہوگا اور دماغ سے اجتماع خون کم ہو کر خون معدے کی طرف رجوع ہوگا۔ بے خوابی کا دوسرا سبب ہاتھ پاؤں کا ٹھنڈا ہونا ہے۔ ایسی صورت میں گرم پانی کے شیشے سے گرمی پہنچانا چاہیے۔ بے خوابی کا بہتر علاج اکثر یہ ہوتا ہے کہ سونے سے پہلے بچے کو ذرا دیر کے لیے کھیل میں مصروف کیا جائے اور خوب کودنے دیا جائے تاکہ ورزش ہو کر دورانِ خون تیز ہو اور وہ کسی قدر تھک جائے۔ جب رات کے وقت بچہ بے چین رہتا ہو اور اس کی نیند اُچاٹ ہوتی رہتی ہو تو سمجھنا چاہیے کہ غالباً اسے سوءِ ہضم کی شکایت ہے۔ ایسی حالت میں تبدیلِ غذا سے یا ایک ہلکا سا مسہل دینے سے یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات سونے سے عین پہلے یا زیادہ کھا لینے سے بھی سوءِ ہضم لاحق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسی صورت میں کھانے کا وقت بدل دینا بہتر ہے۔ جس طرح خلوئے معدہ سے بے خوابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح معدے کو زیادہ بھر لینے سے بھی نیند نہیں آتی۔ لہٰذا اس معاملہ میں اعتدال کے ساتھ ایک درمیانی حالت پیدا کر لینی چاہیے۔ میٹھی نیند کے لیے ضروری ہے کہ سونے

(باقی ص ۳۴)

کوکین خوری

ڈاکٹر غلام دستگیر صاحب

کوکین ایک الکلائڈ ہے جو ایک پودے ایرتھرا کسی لون کوکا سے حاصل ہوتا ہے اور یہ ایک نہایت ہی اہم اور قابل قدر دوا ہے۔ پودا ۶ سے ۸ فیٹ تک اونچا ہوتا ہے اور اس کے پتے خوش نما سبز، پتلے اور غیر شفاف ہوتے ہیں اور ان کا شکل بیضوی ہوتا ہے اور سروں پر کسی قدر کھینچے ہوئے ہوتے ہیں۔ گرم اور مرطوب خطوں میں یہ بہترین طور پر نشوونما پاتا ہے لیکن طبی اغراض کے لیے ان پودوں کو ترجیح دی جاتی ہے جو خشک مقامات میں پیدا ہوئے ہوں۔ یہ پودا قدرتی طور پر جنوبی امریکا میں پایا جاتا ہے، لیکن جزائر غرب الہند، ہندستان، لنکا، جاوا اور دوسرے خطوں میں اس کی کاشت کی جا سکتی ہے۔ پتوں کے اجزائے ترکیب مقدار میں بہت تغیر پذیر ہیں اور ان کے مختلف نمونوں میں ان اجزا میں اختلاف پایا جاتا ہے۔ ان میں سب سے اہم جزو کوکین ہے جو ۱۵ء۰ سے لے کر ۸ء۰ فی صدی تک ہوتا ہے اور اس کے ساتھ اور کئی ایک الکلائڈ بھی موجود ہوتے ہیں مثلاً سینیمل کوکین، بنزل، اکگونین، ٹروپا کوکین وغیرہ۔ جب کوکین کے مقامی سن کرنے کا انکشاف ہوا تو یورپ میں کوکا کے پتے کی مانگ بہت بڑھ گئی اور اس کو ایک بڑے پیمانہ پر کاشت کرنے کی کوششیں کی جانے لگیں۔ ہندستان میں انگلینڈ کوکین طبی اغراض کے لیے بہت کثرت سے استعمال کی جاتی ہے اور اس کا اندازہ اس امر سے ہوگا کہ سنہ ۱۹۲۸-۲۹ء میں اس کی ۱،۲۵۹ اونس مقدار درآمد کی گئی تھی جس کی قیمت کا اندازہ ۱۸،۴۷۶ روپے ہے۔

ہندستان میں کوکین کے پودے۔ کوکا کی کاشت کبھی وسیع پیمانے پر نہیں کی گئی۔ کچھ عرصہ ہوا کہ بعض انگریزی اخبارات میں اس خیال کا اظہار کیا گیا تھا کہ کوکا تمام ہندستان میں خودرو ہے اور یہاں کے باشندوں کو اس کے پتے چبانے کی عادت ہو رہی ہے اور ممکن ہے کہ اس ملک میں کوکین تیار کرنے کے خفیہ کارخانے بھی موجود ہوں۔ حکومت کی طرف سے محتاط تحقیقات کرنے پر یہ معلوم ہوا کہ نہ تو ایرتھرا کسی لون کوکا اور کسی دوسرے ایسے پودے کی ہندستان میں کاشت کی جاتی ہے جس سے کوکین تیار کی جا سکتی ہو۔ کوکا کہیں کہیں باغوں میں صرف آرائش کے لیے بویا جاتا ہے اور کلکتہ، مدراس وغیرہ کے سرکاری باغوں میں اس کے نمونے موجود ہیں۔ نیلگری کی بعض املاک میں چند پودے پائے گئے ہیں اور یہ غالباً اس تجربہ کے باقیات میں سے تھے جو ۱۸۸۵ء میں ان کی کاشت کے لیے کیا گیا تھا۔ لیکن ان میں بھی یا تو کوکین تھی ہی نہیں اور اگر تھی تو بہت ہی کم۔ نیز کوکین کے تیار کرنے کا طریقہ بہت ہی پیچیدہ ہے اور کسی بنا پر یہ تسلیم نہیں کیا جا سکتا کہ یہ ہندستان میں خفیہ طور پر تیار کی جاتی ہے۔ اب یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ہندستان میں ناجائز کوکین کی درآمد بیرونی ممالک سے ہوتی ہے۔

کوکا کا استعمال بطور مفرح

کوکا کے پتوں کا استعمال بطور مفرح صدیوں سے جنوبی امریکا میں چلا آرہا ہے۔ یہ معلوم ہوا ہے کہ پیرو اور بولیویا کے باشندے پندرھویں صدی میں ان پتوں کا استعمال کرتے تھے۔ یہ سخت جسمانی محنت کے بعد ان کو چباتے تھے اور اس سے اپنے آپ کو از سر نو تازہ دم محسوس کرتے تھے۔ پتے عموماً چونے یا کسی پودے کی راکھ کے ساتھ ملا کر استعمال کیے جاتے تھے۔ ان کا سفوف خشک لوکی میں بھر لیا جاتا تھا اور بوقت ضرورت یہ سفوف ایک تنکے یا سوئی سے نکال کر زبان پر رکھ لیا جاتا تھا۔ سرمایہ داروں نے مزدور پیشہ طبقہ میں اپنی جلب منفعت کے لیے اس عادت کے پھیلنے میں بہت مدد دی۔

اگرچہ الکلائیڈ کوکین کا انکشاف ۱۸۵۹-۶۰ء میں ہوا لیکن طبی نقطہ نظر سے اس کی زیادہ تر اہمیت ۱۸۸۴ء میں محسوس ہوئی اور اسی سال جنوبی امریکا سے کوکا کے خشک پتوں کی درآمد بھی شروع ہوئی۔ چونکہ پتوں کے حمل و نقل میں خرچ زیادہ آتا تھا اس لیے پیرو میں ۱۸۹۰ء میں ایک کارخانہ قائم ہوا جس میں خام کوکین تیار کی جاتی تھی جو دنیا کے مختلف حصوں کو بھیجی جاتی تھی۔ صرف ۱۹۰۱ء میں ۱۰۰۶۰۰ کلوگرام خام کوکین باہر بھیجی گئی۔ انیسویں صدی کے آخری دس سالوں میں ریاست ہائے متحدہ امریکا میں کوکین کا استعمال بطور مفرح ایک کافی حد تک رائج ہو گیا تھا اور کوکین خوری کی عادت یورپ، ہندستان اور چین میں بھی جڑ پکڑ رہی تھی۔ اس زمانہ میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ کوکین کے استعمال سے مارفیا اور شراب خوری کی عادت جاتی رہتی ہے اور

اسی لیے ان عوارض کے علاج میں طبیب بھی نسخوں میں اس کا استعمال کرنے لگے تھے۔ بدقسمتی سے مارفیا کی عادت چھوٹنے کی جگہ مارفیا اور کوکین دونوں کے استعمال کی عادت ہو جاتی تھی۔

جب کوکین کا مزاج خاص مسلّم ہو گیا تو طب میں اس کا استعمال اس قدر بڑھ گیا کہ تالیفی طریقوں سے اس کے تیار کرنے کی کوشش کی جانے لگی۔ بہرکیف پتوں سے کوکین زیادہ آسانی سے تیار کی جا سکتی ہے اور یہ ارزاں بھی ہوتی ہے اور جاوا اور دوسرے خطوں میں اس کی کاشت کی گئی۔ اس میں اتنی کامیابی ہوئی کہ جنوبی امریکا سے اس کو منگوانے کی ضرورت نہ رہی جاوا سے پتے یورپ اور امریکا اور جاپان کو جانے لگے اور جنوبی امریکا کی کوکین بازار سے غائب ہو گئی۔ ۱۹۲۲ء میں اس جزیرے سے سترہ لاکھ کلوگرام پتے برآمد کیے گئے جن میں ۲۱ اعشاریہ ۱۰ فی صدی کوکین تھی۔

ہندستان میں کوکین خوری کی عادت گزشتہ صدی کے آخری حصے میں یہ معلوم ہوا کہ بنگال اور بہار کے بعض حصوں میں کوکین کا استعمال مفرح اثرات کے لیے کیا جا رہا ہے۔ جہاں تک اندراجات سے ثابت ہوا ہے اس کا یہ استعمال سب سے پہلے بھاگلپور میں شروع ہوا۔ ایک بہت بڑے زمیندار صاحب دانت کے درد کو رفع کرنے کے لیے اس کا استعمال کرتے تھے اور ان کو اتفاقیہ اس کے استعمال کی عادت ہو گئی۔ اس کے اثرات اس قدر خوش گوار تصور کیے گئے کہ انھوں نے اپنے حلقۂ احباب میں اس کے استعمال کی بہت تعریف کی، اور بہت سے اشخاص اس کے عادی ہو گئے۔ اس زمانہ میں اس دوا کے مضر اثرات اطبا اور عوام الناس کو بخوبی معلوم نہیں تھے۔ اس لیے اس خطرناک دوا کی فروخت اور اس کے استعمال پر کوئی پابندی عائد نہ کی گئی۔

بھاگلپور سے اس کے استعمال کی لت کلکتہ میں پھیل گئی۔ اطبا اور ارباب اقتدار کو اس کے مضر اثرات کا علم بہت جلد ہو گیا اور محکمۂ آب کاری نے فوراً اس کی درآمد اور فروخت پر پابندیاں عاید کر دیں۔ محکمہ مذکور کا یہ اقدام ذرا بعد از وقت تھا اور اس اثنا میں بہت سے بڑے بڑے شہر اس سے متاثر ہو چکے تھے۔ کوکین خوری کی مذموم عادت شمالی ہند میں دو بڑے بڑے راستوں سے پھیلی۔ ایک راستہ بنارس، لکھنؤ، رام پور اور سہارن پور کا ہے، اور دوسرا الٰہ آباد، کانپور، آگرہ، متھرا اور دہلی کا۔ ۱۹۰۰ء میں دہلی میں یہ عادت بکثرت پائی جاتی تھی اور کہا جاتا ہے کہ اس کی ابتدا ایک خانگی ڈاکٹر سے ہوئی جس نے اس دوا کو ایک مریض کے لیے بطور مہیج و مقوی تجویز کیا تھا۔ سہارن پور میں تیس پینتیس سال پہلے یہ عادت کافی عام تھی اور یہاں اس کی ابتدا ایک مستند دائی کے ذریعے سے ہوئی تھی۔ پنجاب میں امرتسر میں اس کا استعمال شال کے تاجروں کے ذریعے سے پہنچا جن کا ربط کلکتہ سے مسلسل قائم رہتا ہے۔ امرتسر سے یہ لت لاہور پہنچی۔ پشاور میں یہ عادت سیدھی کلکتہ سے پہنچی۔ کیوں کہ یہاں کے پھل بیچنے والے اکثر کلکتہ آتے جاتے رہتے ہیں۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ سرحدی صوبہ میں چرس کی جو بھنگ کا ریزن ہے اور وسطی ایشیا میں تیار ہوتا ہے ناجائز درآمد خفیہ طور پر ہوتی تھی اور یہ نہایت سستے داموں خرید لیا جاتا تھا۔ یہاں سے بعض اشخاص اسے کلکتہ اور بمبئی جیسے بڑے بڑے شہروں میں لے جا کر بہت بڑے منافع پر فروخت کرتے تھے اور ان بندرگاہوں سے کوکین خرید کر شمالی ہند کے بڑے بڑے شہروں میں لے جاتے ہیں۔

پتوں سے الکلائیڈ کے تیار کیے جانے کے بعد مغربی ممالک میں اس کے استعمال کا یہ طریقہ تھا کہ اس کی زیر جلدی پچکاری لے لی جاتی تھی۔ یہ طریقہ چوں کہ ذرا دقت طلب ہے اس لیے اس کا رواج عام نہیں ہوا۔ اس کے بعد زیادہ آسان طریقے دریافت ہو گئے اور یہ دوا نسوار کی شکل میں استعمال ہونے لگی یا اس کو مسوڑوں پر مل لیا جاتا۔ بعد ازاں یہ لت ریاست ہائے متحدہ امریکا میں ان مراکز میں بہت کثرت سے پھیل گئی جہاں حبشیوں کی آبادی زیادہ ہے۔

صحت کے لیے پانچواں دستہ تھکن

کئی گھنٹے کی مسلسل دماغی و جسمانی محنت کے بعد تھکن محسوس ہونا اس بات کا قدرتی انتباہ ہے کہ اب ہمارے عضلات واعصاب میں زیادہ کام کرنے کی طاقت نہیں رہی ہے اور انھیں آرام کی ضرورت ہے۔ ہر تندرست آدمی جانتا ہے کہ وہ روزانہ کتنے گھنٹے محنت کر سکتا ہے اور قدرت بھی اس کی قوت برداشت سے واقف ہوتی ہے۔ قدرت کسی تندرست آدمی کو تھکن کے الارم کے ذریعے صرف اسی وقت کام سے روکتی ہے جب وہ معینہ اوقات سے تجاوز کرنا چاہے اور جب اسے یہ الارم دیا جاتا ہے تو وہ کام چھوڑ کر اپنے عضلات اور اعصاب کو آرام کا موقع دیتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی ہم تھوڑے کام سے بھی تھک جاتے ہیں اور بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم کام بالکل نہیں کرتے اور ہمارا دل کسی کام میں نہیں لگتا۔ پھر بھی تھکن محسوس ہوتی ہے۔ یہ صورت حال قابل غور ہے اور جب کبھی ایسی کیفیت پیدا ہو یعنی ہم معمولی محنت سے بھی تھک جائیں تو ہمیں سمجھ لینا چاہیے کہ ہمارے جسمانی نظام میں کوئی خرابی پیدا ہو رہی ہے۔

ہمارے خیال میں غیر کافی محنت کے جو تھکن محسوس ہو وہ صحت کے لیے "ففتھ کالم" کا کام دیتی ہے اور اس کی طرف سے غافل ہونا مناسب نہیں۔ پہلے دو چار دن تھکن محسوس ہوتی ہے۔ پھر نزلہ وزکام کی شکایات پیدا ہوتی ہیں اور ہاضمے میں فتور پڑ جاتا ہے۔ یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ ہاضمے کی خرابی بہت سے امراض کا پیش خیمہ ہے۔ تھکن دور کرنے کے لیے عام طور پر مقوی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں لیکن امریکا کی مشہور طبی انشاپرداز ہیلن میک فیڈن نے اپنے طویل تجربات کی بنا پر لکھا ہے کہ جو تھکن برائے نام محنت یا بغیر کسی محنت کے محسوس ہو اس کا صحیح علاج مقوی دواؤں کا استعمال نہیں بلکہ حفظ صحت کے عام اصولوں کی پابندی ہے۔ ہیلن میک فیڈن کے الفاظ ہیں:۔

> تھکن صحت کو برباد کرنے والا زہریلا جرثومہ ہے۔ اس کا تریاق یہ ہے کہ حفظ صحت کے اصولوں کے مطابق کھلی ہوا میں سادہ زندگی بسر کی جائے، زود ہضم غذائیں کھائی جائیں اور ضرورت کے مطابق جسم کو آرام دے کر انرجی کو بڑھایا جائے۔

ہر وقت کام میں مصروف رہنا اور کسی وقت بھی دماغ اور اعضا کو آرام کا موقع نہ دینا صحت کے لیے سخت مضر ہے۔ ہم اوپر بتا چکے ہیں کہ تھکن کے ذریعہ سے قدرت ہمیں متنبہ کر دیتی ہے کہ اب کام کو ختم کر دینے اور جسم کو آرام دینے کی ضرورت ہے۔ مبارک ہیں وہ لوگ جو اس قدرتی انتباہ کو نظر انداز نہیں کرتے۔ اگر ہم حفظ صحت کے اصولوں کے مطابق سادہ اور صاف ستھری زندگی بسر کرنے کے عادی رہے ہیں تو ہمیں یقین کرنا چاہیے کہ ساری انرجی جسم کے فرسودہ خلیوں کی بہت جلد تلافی کر دے گی اور تھکے ہوئے عضلات واعصاب کو سکون عطا کرنے کے لیے ہمیں دن کے وقت کسی طویل آرام کی ضرورت نہیں ہوگی۔ معمولی تھکن محسوس ہوتے ہی دس پانچ منٹ کے لیے کام بند کر دینا، کسی دوست سے دو چار پُرلطف باتیں کر لینا، اعضائے جسم ڈھیلے کر کے دو چار منٹ لیٹ جانا تھکن دور کرنے کے لیے کافی ہے۔ لیکن جب تھکن کا احساس زیادہ بڑھنے لگے تو ہمیں نسبتاً زیادہ آرام کی ضرورت ہے۔ مناسب یہ ہے کہ رات کے وقت سونے کی مقدار میں کسی قدر اضافہ کر دیا جائے اور دن میں بھی آرام و استراحت کے لیے تھوڑا وقت نکال لیا جائے۔

زیادہ تھکن محسوس ہونے کی ایک وجہ پریشان خاطری، پراگندہ خیالی اور غم و غصہ بھی ہے۔ فرض کیجیے کہ دفتر میں ایک منشی کلرک تھکن محسوس کیے بغیر آٹھ گھنٹے روزانہ محنت کر سکتا ہے۔ مصروفیت کے دوران میں اگر اس کا افسر بار بار بلا کر نت نئے کاموں کا حکم دے یا باہر کے آدمی تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اس سے مختلف سوالات اور بحث و مباحثہ کرنے کے لیے نازل ہو جائیں تو اس کے کام کی جانب سے بار بار توجہ ہٹنے کی وجہ سے تکدر ہوگا اور یہ تکدر اس طرح تھکن کی شکل اختیار کرے گا کہ وہ تین چار گھنٹے کے بعد ہی کام کے قابل نہ رہے گا۔ غصہ سے تھکن بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور بسا اوقات تو دوستوں میں بیٹھ کر زیادہ دیر تک ہنسی مذاق کی باتیں کرنے سے بھی ہم تھک جاتے ہیں۔

جو لوگ تھکن کے عذاب سے بچنا چاہتے ہیں انھیں حفظ صحت کے اصولوں کی پابندی کرنے اور جسم کو مناسب آرام دینے کے ساتھ ہی غم و غصہ سے بھی بچنا چاہیے۔ محض جسمانی آرام و استراحت ہی کوئی چیز نہیں۔ دماغی سکون کی بھی بہت ضرورت ہے۔ جو شخص دماغی سکون کی نعمت سے محروم نہ ہو اسے غصہ نہیں آتا۔ کام کی زیادتی سے وہ گھبراتا نہیں اور ہر کام کو پورے اطمینان کے ساتھ کرتا ہے۔ کام کرتے وقت گھبراہٹ، پریشانی اور عجلت پسندی اس بات کا ثبوت ہے کہ دماغی سکون ختم ہو چکا ہے اور اس کا نتیجہ بہت جلد تھکن کی صورت میں ظاہر ہوگا۔

ڈاکٹر ایمرسن نے مصروف اشخاص کے لیے تھکن سے بچنے کا حسب ذیل طریقہ تجویز کیا ہے:۔

علی الصباح کھلے میدان میں چہل قدمی اور ہلکی ورزش۔ سادہ اور ہلکا ناشتہ۔ دن کے وقت آہستہ آہستہ خوب چبا کر اطمینان اور بے فکری کے ساتھ کھانا اور کھانے کے بعد تھوڑی دیر آرام۔ ڈاکٹر ایمرسن کے خیال میں اگر دن کے کھانے کے بعد تھوڑا وقت مکمل استراحت کے لیے نکالا جائے تو بہتر ہے ورنہ دو چار منٹ ہی ہاتھ پیر ڈھیلے کر کے لیٹ رہیں۔ سہ پہر کو دفتر سے اُٹھتے وقت چند گہرے سانس اور مکان واپس پہنچ کر ہلکا ناشتہ۔

ڈاکٹر ایمرسن لکھتے ہیں کہ رات کے وقت خوراک ہمیشہ کم مقدار میں کھانی چاہیے۔ اگر معدے میں ذرا بھی گرانی محسوس ہو یا کوئی شخص بغیر کھائے ہوئے رات آرام سے گزار سکتا ہے تو اس کے لیے نہ کھانا ہی بہتر ہے۔ تمباکو، چائے اور شراب سے ہمیشہ بچیں۔ رات کا کھانا سونے سے کافی دیر پہلے کھا لیں اور کچھ دیر چہل قدمی بھی مفید ہے۔

ڈاکٹر ایمرسن کے خیال میں ہر مصروف انسان کو ہفتہ میں ایک دن مکمل آرام کرنا چاہیے۔ اگر یہ چھٹی کا دن خوش مزاج دوستوں کے ساتھ کھلے میدانوں اور باغوں میں گزارا جائے تو بہتر ہے۔ ساتھ ہی تھکن سے محفوظ رہنے اور تھکے ہوئے عضلات و اعصاب کو تقویت پہنچانے کے لیے انھوں نے لکڑی کی حسب ذیل آسان ورزشیں بھی تجویز کی ہیں:۔

(۱) ایک لکڑی گردن کے پیچھے شانوں پر رکھ کر کھڑے ہوں اور اس کے دونوں کنارے پکڑ کر لکڑی کو سر کے اوپر اس طرح اٹھائیں کہ وہ کسی قدر پیچھے کی جانب رہے۔ پھر لکڑی کو آہستہ آہستہ سر کے اوپر لائیں اور پیچھے لے جائیں۔ جب لکڑی سر کے اوپر آئے تو سر اٹھا کر اوپر دیکھیں اور جب پشت کی جانب جائے تو سر نیچا کر لیں۔ زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے جو تھکن محسوس ہو اس کے لیے ورزش بہت مفید ہے۔

(۲) لکڑی کے دونوں سرے پکڑ کر گردن کے سامنے رکھیں۔ پھر باہر کے رُخ دائیں جانب اسے پوری قوت سے لے جائیں پیروں کو جگہ سے جنبش نہ ہو۔ پھر لکڑی کو بائیں جانب اسی طریقہ سے لے جائیں۔ ابتدا میں تین تین چار چار مرتبہ یہی عمل کریں اس سے عضلات کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

(۳) لکڑی کے دونوں کنارے پکڑ کر گردن کے سامنے رکھیں اور پھر اسے آہستہ آہستہ قوت کے ساتھ نیچے جھکا کر خود بھی جھکیں کوشش کریں کہ لکڑی زیادہ سے زیادہ دور تک نیچے پہنچائی جا سکے۔ یہ ورزش کمر کا درد دور کرنے کے ساتھ معدے کی اصلاح کے لیے بھی مفید ہے۔ صبح بستر سے اُٹھنے کے بعد اگر یہ ورزش پانچ چھ بار روزانہ کر لی جائے تو قبض کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔

(۴) سیدھے کھڑے ہو کر لکڑی کا ایک سرا دائیں ہاتھ سے پکڑ لیں۔ نیچے کا سرا سینے کے برابر رہے۔ پھر بائیں ہاتھ سے لکڑی کا بالائی حصہ پکڑ کر کمر کو پشت کی جانب خم دیں۔ اس کے بعد مندرجہ بالا طریقے سے لکڑی بائیں ہاتھ سے تھامیں۔ اور دائیں

(باقی صفحہ پر)

معلومات

دودھ میں حیاتین ج کا تحفظ

حیاتین ج دودھ کا ایک مفید جزو ہے۔ لیکن اس کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کی تکسید بہت جلد عمل میں آتی ہے اور جب دودھ کو دور دراز مقامات پر بھیجنے کے لیے سفوف میں تبدیل کیا جائے تو وہ زائل ہو جاتی ہے۔ اب پنسلوانیا اسٹیٹ کالج امریکا کے ایک پروفیسر نے دودھ کے خشک سفوف میں حیاتین کو محفوظ رکھنے کا نیا طریقہ دریافت کرلیا ہے اس کی رُو سے جب دودھ کو نائٹروجن کی فضا میں ٹین کے ڈبوں کے اندر بشکل سفوف بھرا جائے تو حیاتین ج کا جزو چھ ماہ تک تلف نہیں ہوتا۔

پُرانے ناصور کا نیا علاج

اطبائے مغرب کے خیال میں پُرانے ناصور کا بہترین علاج اب تک اپریشن تھا۔ لیکن اب کیلیفورنیا یونی ورسٹی کی میڈیکل اسکول میں طویل تجربات کے بعد ڈاکٹر رولینڈ ایف۔ مارکس نے دریافت کیا ہے کہ اس قسم کی شکایات میں سلفا تھیازول کا استعمال بہت مفید ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے جن مریضوں پر سلفا تھیازول کی آزمائش کی ان میں ستر فی صدی صحت یاب ہو گئے۔ ڈاکٹر رولینڈ ایف۔ مارکس نے خیال ظاہر کیا ہے کہ آپریشن کا آخری طریقہ علاج اختیار کرنے سے پہلے سلفا تھیازول کا استعمال مناسب ہے۔

حیاتین د کا تعلق ہڈیوں سے

اب تک یہی خیال کیا جاتا تھا کہ حیاتین د کا کوئی خاص تعلق ہڈیوں کے نشوونما سے نہیں ہے لیکن اب آکسفورڈ یونیورسٹی کے سائنس دان سر ایڈورڈ ملانبائی نے کئی سال تک حیوانوں پر تجربے کے بعد دریافت کیا ہے کہ ہڈیوں کی ساخت اور نشوونما سے حیاتین د کا گہرا تعلق ہے۔ حیاتین د سے ہڈیاں بنتی ہیں اور حیاتین ا ان کے نشوونما کو قبضے میں رکھتا ہے۔ سر ایڈورڈ ملانبائی کی تحقیقات کے مطابق اگر کسی بچے کو صرف ایسی غذاؤں سے پرورش کیا جائے جو حیاتین ا سے محروم ہوں تو اس کی ہڈیوں کا نشوونما دائرۂ اعتدال سے متجاوز ہو جائے گا۔ خاص کر ایسی ہڈیاں جن کا تعلق براہِ راست اعصاب سے ہو، حیاتین ا کے فقدان سے غیر معمولی طور پر متاثر ہوتی ہیں اور ان کے زیادہ بڑھ جانے سے دماغ کے عصبی راستہ میں جو خلل پڑتا ہے اس سے انسان عام طور پر بہرا ہو جاتا ہے۔

جسمانی وزن کا تعلق موت سے

یورپ اور امریکا کی بعض مشہور بیمہ کمپنیوں نے مکمل تحقیقات کے بعد دریافت کیا ہے کہ پچیس سال کی عمر کے بعد جسمانی وزن کا بڑھنا درازیٔ عمر کے لیے مضر ہے۔ ان کمپنیوں کے خیال میں جس شخص کا قد پانچ فیٹ نو انچ اور قامت پست ہو اس کے لیے صحیح وزن ۱۴۰ سے ۱۵۱ پونڈ تک ہے۔ درمیانہ

بقیہ مضمون صفحہ ۵ :- ہاتھ سے اس کا بالائی حصہ پکڑ کر کمر کو پیچھے کی جانب جھکائیں۔ یہ ورزش ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بنانے کے لیے بہت مفید ہے۔

(۵) کرسی پر بیٹھ کر لکڑی کے دونوں سرے پکڑ لیں اور اسے سر کے اوپر لے جا کر خوب گہرا سانس لیں۔ پھر آہستہ آہستہ سامنے کی جانب جھک کر لکڑی فرش سے لگانے کی کوشش کریں اور سانس آہستہ آہستہ باہر نکالیں۔ سونے سے پہلے یہ ورزش اعصاب کی تقویت کے لیے مفید ہے ٭

[illegible] کے آدمی کا وزن ۱۴۹ سے ۱۶۰ پونڈ اور طویل قامت کا [illegible] سے ۱۷۰ پونڈ مناسب ہے۔

چند سال سے یہی خیال کیا جاتا ہے کہ ۲۵ سے ۵۰ سال کی عمر تک جسمانی وزن کا بارہ پونڈ تک بڑھ جانا صحت کے لیے مضر نہیں ہے۔ لیکن اب یورپ اور امریکا کی مشہور بیمہ کمپنیوں نے اسے مضر بتایا ہے۔

ان بیمہ کمپنیوں کی تحقیقات کے مطابق جن لوگوں کا زائد وزن بیس فی صدی ہو، ان کی شرح موت اوسط سے ایک ثلث زیادہ ہوتی ہے۔ تیس فی صدی زائد وزن والوں کی شرح موت اوسط سے ½ زیادہ ہوتی ہے اور جن لوگوں کا وزن معمول سے پچاس فی صدی زیادہ ہو وہ اوسط وزن والوں سے دوگنی تعداد میں زیادہ مرتے ہیں۔ دریافت ہوا ہے کہ بھاری جسم کے اشخاص شریان اکلیلی اور قلب کی شکایات میں آسانی سے مبتلا ہو جاتے ہیں اور ان کی شرح موت دبلے آدمیوں کے مقابلے میں آٹھ گنی زیادہ ہوتی ہے۔

کھوپرے کا پانی بچوں کے لیے مفید

کھوپرے کے پانی کو اب تک صرف مفرح سمجھا جاتا رہا ہے۔ لیکن اب ہوانا یونیورسٹی امریکا کے پروفیسر ڈاکٹر امیلیو ڈی پراڈیرا نے دریافت کیا ہے کہ اس کا استعمال بچوں کی جسمانی نشو و نما کے لیے بہت مفید ہے۔ پروفیسر موصوف کی تحقیقات کے مطابق کھوپرے کے پانی میں محض حیاتین ب ہی کافی مقدار میں نہیں ہوتی بلکہ اس میں بارہ اقسام کے امینو ایسڈ شامل ہوتے ہیں جن میں سے بعض غذائیت کے اعتبار سے بہت ضروری ہیں۔ علاوہ بریں کھوپرے کے پانی کا تیزابی جزو بچوں کے لیے دودھ کو بآسانی زود ہضم بنا دیتا ہے۔ پروفیسر پراڈیرا نے ہوانا میں جن بچوں کو دودھ کے سفوف کے ساتھ کھوپرے کا پانی استعمال کرایا انھیں اس سے بہت فائدہ پہنچا اور ان کی صحت دوسرے بچوں کے مقابلے میں اچھی رہی۔

مرگی کے لیے خطرناک دور عمر

ڈرہم یونی ورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر فریڈرک جان نیز اس نے کئی سال کے مسلسل تجربات کے بعد دریافت کیا ہے کہ بالغ اشخاص میں مرگی کے حملوں کے لیے سب سے زیادہ خطرناک زمانہ تیس سے چالیس سال کی عمر تک ہے۔ مرگی کے مریضوں میں پچیس فی صدی کی عمر تیس سال کے لگ بھگ ہوتی ہے اس کے بعد شرح گھٹنا شروع ہوتی ہے یہاں تک کہ چالیس سال کی عمر میں تیرہ فی صدی رہ جاتی ہے۔ بوڑھے لوگوں پر مرگی کا حملہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔

اوکسیجن سے جراثیم کا نشو و نما

اوکسیجن کا مصفی ہونا مسلمہ ہے اور اب تک بیشتر سائنس دانوں کا خیال رہا ہے کہ اس کی مدد سے جراثیم ہلاک کیے جا سکتے ہیں، لیکن کیلی فورنیا یونیورسٹی کے پروفیسر مفری سی میرٹ نے دریافت کیا ہے کہ اوکسیجن صرف چند خاص قسم ہی کے جراثیم ہلاک کر سکتی ہے۔ باقی تمام اقسام کے جرثوموں کو اس کی مدد سے نشو و نما حاصل ہوتا ہے۔ پروفیسر موصوف کی تحقیقات کے مطابق اوکسیجن جراثیم کے لیے نہیں بلکہ درحقیقت حیاتین کے لیے سم قاتل ہے۔

سانپوں کی دو ہزار قسمیں

دنیا میں اب تک سانپوں کی دو ہزار قسمیں دریافت کی جا چکی ہیں۔ لیکن ان میں صرف دو سو اقسام کے سانپ زہریلے ہوتے ہیں۔ باقی سب بے ضرر ہیں۔

عورتیں کیوں گنجی نہیں ہوتیں؟

گنج کو خرابیٔ غذا، حیاتین کی قلت، سر میں ہوا نہ لگنے اور موروثی اثرات وغیرہ کا نتیجہ قرار دیا جاتا ہے۔ لیکن ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ گنج کی دولت سے صرف مرد ہی کیوں مستفید ہوتے ہیں اور عورتیں اس سے کیوں محروم رہتی ہیں؟

سائنس دانوں نے اس سوال کے مختلف جوابات دیے ہیں۔ لیکن شاید سب سے زیادہ دل چسپ اور قابل غور نظریہ بروکلین (نیویارک) کے پروفیسر چارلس۔ دی فرانٹے کا نظریہ ہے جو انھوں نے اپنی تازہ کتاب "بالڈ نس" میں

پیش کیا ہے۔

پروفیسر موصوف لکھتے ہیں کہ گنج پیدا ہونے کی سب سے بڑی وجہ یہ ہی کہ بالوں کی ورزش نہیں ہوتی۔ عورتیں گنج سے اس لیے محفوظ رہتی ہیں کہ وہ اپنے بالوں کو درست اور صاف رکھنے کے سبب ان میں روزانہ کنگھی کرنے اور خوب رگڑ کر دھونے کے لیے مجبور ہوتی ہیں۔ اس طرح ان کے بالوں کی ورزش ہوتی رہتی ہے لیکن مرد کے سر کے بال چونکہ بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس لیے وہ آسانی سے صاف کیے ہوجاتے ہیں اور ان کے لیے کنگھی کے زیادہ استعمال کی ضرورت نہیں ہوتی۔ علاوہ بریں عورت جب سونے کے لیے لیٹتی ہے تو وہ اپنے لمبے لمبے بالوں کو سمیٹ کر کھینچا کرنے پر مجبور ہوتی ہے سونے میں جب وہ کروٹیں بدلتی ہے تو ان کے بال کھنچتے ہیں اور اس کا اثر دور سے بالوں کے کھنچنے کا اثر ان کی جڑوں تک پہنچتا ہے۔ اس طرح ہر شب بالوں کی اچھی خاصی ورزش ہوجاتی ہے۔ مرد کے سر کے بال چونکہ چھوٹے ہوتے ہیں اس لیے وہ سوتے میں کھنچتے نہیں۔ جن مردوں کی کھوپڑی بالوں سے بالکل معرا ہوتی ہے ان کی بھی گدی اور کنپٹیوں پر بالوں کے گچھے باقی رہ جاتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ جب وہ سونے میں کروٹیں بدلتے ہیں تو ان کی گدی اور کنپٹیوں پر تکیہ کی رگڑ لگتی ہے اور ان مقامات کے بالوں کی ہلکی سی ورزش ہوجاتی ہے۔ لیکن چونکہ یہ رگڑ اس قدر سخت نہیں ہوتی ہے کہ اس کا اثر بالوں کی جڑوں تک پہنچ سکے اس لیے کھوپڑی کے بال گرجاتے ہیں۔

آملہ میں حیاتین ج کا اکتشاف

حیاتین ج یا ایسکوربک ایسڈ جو مرض اسکروی سے محفوظ رکھتا ہے تازہ پھلوں یا سبزیوں میں پایا جاتا ہے خصوصاً سبز پتے والی قسمیں اس کا سب سے اچھا مخزن ہیں۔ معمولی حالات میں دالوں اور اناج کے دانوں میں حیاتین ج بالکل نہیں ہوتا۔ البتہ جب انہیں اس طرح چھوڑ دیا جائے کہ ان میں کلہ پھوٹ جائے تو ان میں اور کلہ میں حیاتین پیدا ہوجاتا ہے۔ حالیہ اکتشافات سے معلوم ہوا ہے کہ ان پھلوں اور سبزیوں میں یہ حیاتین آملہ میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے جو نہایت ارزاں ہے اور بکثرت پیدا ہوتا ہے

آملہ ہندستان کے تمام جنگلوں میں ملتا ہے اور جنوری سے لے کر اپریل تک غیر محدود مقدار میں فراہم ہوتا ہے۔ اس کے تازہ رس میں حیاتین (ج) کی مقدار نارنگی کے رس سے بیس گنا زیادہ ہوتی ہے اور اتنا چھوٹا پھل اس حیاتین پر دو جزو کے لحاظ سے ایک یا دو نارنگیوں کے برابر ہوتا ہے۔

عموماً تازہ پھلوں اور ترکاریوں کو گرم کیا جائے تو حیاتین (ج) کا بہت بڑا حصہ ضائع ہوجاتا ہے مگر آملہ اس قاعدہ سے مستثنیٰ ہے کیوں کہ اس کے اندر ایسا مادہ موجود ہے جو گرم ہونے اور سکھائے جانے کی حالت میں بھی حیاتین کو تباہی سے محفوظ رکھتا ہے اس کے رس میں خاصی ترشی پائی جاتی ہے۔

آملہ کا استعمال یونانی اور آیورویدک نسخوں میں بہت عام ہے۔ یہ جوارشوں معجونوں اور گولیوں کی شکل میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ جب سنہ ۱۹۴۰ء میں حصار کے قحط زدہ علاقہ میں مرض اسکروی کا زور ہوا تو آملہ اس کے علاج میں نہایت موثر ثابت ہوا۔ آملہ کے سفوف سے جو قرص بنائے جاتے ہیں ان میں حیاتین (ج) مرکز حالت میں موجود ہوتا ہے اور اس حیاتین کو آئندہ استعمال کے لیے محفوظ کرنے کا یہی طریقہ آسان ہے۔

ایک نئی حیاتین (ب)

ڈاکٹر ایس۔ اینسباچر نے ایک نئی حیاتین ب کا پتہ لگایا ہے جو چوہے کے بالوں کو سفید ہونے سے روکتی ہے۔ حیاتین ب کے خاندان کا یہ نیا رکن پی امینو بنزوک ایسڈ کے نام سے موسوم ہے اس سے نہ صرف ابلق اور سیاہ رنگ کے چوہوں کے بالوں کا رنگ برقرار رہتا ہے بلکہ چوزوں اور جرثوموں کے نشوونما میں بھی بڑی مدد ملتی ہے۔

نوٹ:۔ خریداران رسالہ ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہے کہ خط وکتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور تحریر کریں۔ — مینیجر

مسلسل

چٹکلے

ازجناب حکیم مولوی محمد عبدالواحد صاحب دہلی

چٹکلہ ۸۶ :- نوشادر، شورہ قلمی ہر ایک دو تولے کو پیس کر آکھ کے دودھ (شیر مدار) آٹھ تولے میں تر کر کے کسی کڑچھے میں ڈالیں اور کوئلوں کی تیز آگ پر رکھیں اور لوہے کی سیخ سے چلاتے رہیں۔ یہاں تک کہ دوا کا رنگ سیاہ سرخی مائل ہو جائے۔ اس کے بعد سرد ہونے پر باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ ضرورت کے وقت چار رتی یہ دوا قند چھ ماشے میں ملا کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔ میعادی بخاروں کے علاوہ ہر قسم کے بخار کو پسینہ لا کر اتارے گی۔ ذات الجنب اور ذات الریہ (نمونیا) کے بخاروں کو بھی کم کر دیتی ہے۔ قولنج اور سینے کے امراض میں فائدہ دیتی ہے۔

"جامع الحکمت" میں اس دوا کو تیار کرنے کی ترکیب یہ لکھی ہے کہ نوشادر اور شورہ قلمی کو پیس کر ایک کڑچھی میں ڈال کر کوئلوں کی تیز آنچ پر رکھیں اور لوہے کی سیخ سے چلاتے رہیں اور ساتھ ساتھ تھوڑا تھوڑا شیر مدار اس کے اوپر ڈالتے جائیں۔ جب دھواں نکلنا شروع ہو اتار لیں حتیٰ کہ دھواں بند ہو جائے پھر اسی طرح آگ پر رکھ کر حل کریں یہاں تک کہ تمام دودھ جذب ہو جائے اور دوا کا رنگ سرخ سیاہی مائل ہو جائے۔

فوائد :- اس کے استعمال سے چڑھا ہوا بخار پسینہ آکر اتر جاتا ہے اور کسی طرح کا ضعف نہیں ہوتا۔

چٹکلہ ۸۷ :- اجوائن ایک تولہ صبح کے وقت کورے مٹی کے کوزے میں تین چار چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں۔ دن کو وقت مکان کے اندر اور رات کو مکان کے باہر شبنم میں رکھنا چاہیے۔ دوسرے روز صبح کے وقت چھان کر پئیں۔ اسی طرح کم از کم دس بارہ روز تک استعمال کریں۔ اگر پورا فائدہ نہ معلوم ہو تو زیادہ مدت تک استعمال کرنا چاہیے۔

فوائد :- جب بخار بہت پرانا ہو جائے، ہلکی ہلکی حرارت ہر وقت رہتی ہو، تلی اور جگر بھی بڑھے ہوئے ہوں تو اس دوا کے چند روزہ استعمال سے بخار بالکل جاتا رہتا ہے۔ اور بھوک کھل کر لگتی ہے۔

چٹکلہ ۸۸ :- خاکسی (خوبکلاں) ایک تولہ کو پندرہ تولے پانی میں جوش دے کر پلائیں، پہلے روز ایک جوش، دوسرے روز دو جوش، تیسرے روز تین جوش، علیٰ ہذا القیاس، ساتویں روز سات جوش دے کر پلائیں۔ پانی روزانہ تھوڑا تھوڑا بڑھاتے رہیں (پینے کے لیے کم از کم آدھ پاؤ پانی باقی رہنا چاہیے) اس کے بعد ایک ایک جوش کم کر کے مزید ایک ہفتے تک پلائیں۔ پندرہ روز کے استعمال سے آرام ہو جائے گا۔

فوائد :- پرانے بخاروں کے لیے یہ بھی بہت مفید ہے اکثر اطبا کا معمول ہے۔

چٹکلہ ۸۹ :- خاکسی (خوب کلاں) پانچ تولے کو پانچ سیر پانی میں ایک کھلے منہ کے دیگچے میں جوش دیں۔ اس کے بعد مریض کو ایک چارپائی پر لٹا کر دیگچے کا منہ کھول کر چارپائی کے نیچے رکھ دیں اور مریض کو کپڑا اوڑھا دیں، اور اس پانی میں سے پانچ تولے لے کر شربت بنفشہ دو تولے ملا کر پلائیں۔ دو تین روز کے استعمال سے موتی جھرہ نکل آئے گا اور بخار میں تخفیف ہو جائے گی۔

فوائد :- موتی جھرہ میں نہایت مفید ہے۔ موتی جھرے کے علاوہ چیچک کو بھی باہر نکالتا ہے۔

چٹکلہ ۹۰ :- انجیر زرد تین عدد ٹکڑے ٹکڑے کر کے تقریباً تین چھٹانک پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور پھر اسی جوشاندے میں زعفران دو رتی پیس کر مریض کو

سوال و جواب

سوال: میں دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہوں۔ وجہ کوئی سمجھ میں نہیں آتی۔ خدا کا دیا سب کچھ ہے۔ مگر کھایا پیا بدن کو نہیں لگتا۔ چاہتا ہوں کہ کوئی ایسی دوا کھاؤں کہ بدن پہ بوٹی چڑھے۔ کیا آپ کوئی صحت بخش نسخہ بتا دیں گے؟

ایک خریدار

جواب: آپ نے صرف یہی لکھنے پر اکتفا کیا ہے کہ آپ کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ بدن پہ بوٹی نہیں چڑھتی۔ اور وجہ بھی آپ کی سمجھ میں کوئی نہیں آتی۔

عزیزم آپ نے یہ کیوں فرض کر لیا کہ ہم آپ کو دیکھے بغیر اور مزید حالات معلوم کیے بغیر آپ کی مرض کو سمجھ جائیں گے اور "صحت بخش نسخہ" آپ کے لیے لکھ دیں گے۔

اس صورت حال کے کہ جس سے آپ دوچار ہیں مختلف وجوہ ہو سکتے ہیں۔ مثلاً دوران خون کی خرابیاں، جگر کی خرابی اندرونی غدودوں میں سے کسی کا فعل خراب ہو جانا وغیرہ۔ اگر آپ بُرا نہ مانیں تو میں کہوں گا کہ ممکن ہے کہ آپ کو "غیر فطری لطف اندوزی" کی عادت بھی ہو۔

اس زمانے کے سو میں سے اٹھانوے نوجوان لطف کو پھیلنے ہی بُری راہ پر پڑ جاتے ہیں جس کا لازمی نتیجہ بالآخر تباہی صحت اور اضمحلال اعصاب ہوتا ہے۔ اعضائے رئیسہ بے کار ہو جاتے ہیں۔ ایک طرف صحت تباہ ہو جاتی ہے دوسری طرف وہ زندگی کی حقیقی مسرت سے محروم ہو جاتے ہیں، جس کا فکر انھیں اور بھی تباہ کر دیتا ہے۔

خدانخواستہ اگر آپ بھی اسی بلا میں گرفتار ہیں تو للہ اپنے پہ رحم کیجیے۔ اس عادت بد کو ترک کر دیجیے اور پھر اپنی ساری قوتیں اپنی تباہ صحت کے بنانے میں صرف کر دیجیے۔ یاد رکھیے کہ جب تک آپ فطرت کے اصول کو توڑتے رہیں گے آپ اپنی رفتہ صحت کو واپس نہ بلا سکیں گے اور شاید کیا یقیناً "رفتہ جوانی" بھی نہ لوٹ سکے گی۔

اس کے بعد میرا خیال ہے کہ آپ حقیقی اور صادق بھوک بھی کھو چکے ہیں۔ مجھے یاد نہیں کہ میں نے کہاں پڑھا تھا لیکن یہ مکالمہ مجھے بہت پسند آیا جب کہ ایک کھاتے پیتے نوجوان نے جسے غالباً اسی کی خودکاریوں نے زرد اور ہڈیوں کا ڈھانچہ بنا دیا تھا، ایک غریب سے کہا جسے اصول حفظ صحت جاننے کا فخر حاصل نہیں تھا کہ باوجود اچھی غذا اور پینے نہ ملنے کے اور اصول حفظ صحت نہ جاننے کے کیا وجہ ہے کہ وہ اتنا ہٹا کٹا اور تن درست ہے؟ غریب نے جواب میں کہا کہ وہ محنت کرتا ہے، اسے وقت پر اور خوب بھوک لگتی ہے۔ اس لیے بحالت اشتہا وہ معدے میں جو کچھ بھی ڈالتا ہے معدہ اسے ہضم کر دیتا ہے۔ بخلاف اس کے آپ عمدہ غذا اور پھل کھاتے ہیں مگر زرد رو ہیں اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ آپ صادق بھوک کو نہیں جانتے

مجھے افسوس ہے کہ میں آپ کو تن درست بنانے کے لیے کوئی دوا تجویز نہیں کر سکتا۔ البتہ اتنا میں کر سکتا ہوں کہ آپ کو تن درست رہنے کا گر بتا دوں۔ جس قدر صاف اور تازہ ہوا مل سکے اس میں سانس کھینچیے اور جسم کے جو حصے برہنہ رکھے جا سکتے ہیں اسی ہوا میں انھیں برہنہ رکھیے۔ ہماری جلد میں لاکھوں ننھے ننھے سوراخ (مسامات) ہیں اور ان کے راستے سے بھی تازہ ہوا یعنی آکسیجن ہمارے خون میں شامل ہوتی رہتی اور اسے صاف کرتی رہتی ہے۔ بند کمرے اور تعفن آمیز اشیاء اور دیگر غلاظتوں کا قرب تا حد امکان کبھی گوارا نہ کیجیے۔ دفتروں کے کمرے بالعموم ہوادار ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے اندر بیٹھنا بھی تقریباً وہی حکم رکھتا ہے جو بند کمروں میں بیٹھنا۔ کیوں کہ وہاں بکثرت آدمی ایک جگہ جمع ہوتے ہیں۔ اس لیے وہاں سے نکلنے کے بعد لازمی طور پر چند گھنٹے بالکل تازہ ہوا میں گزاریے۔

روزانہ کھلی ہوا میں باقاعدہ ورزش کیجیے۔ تا کہ اچھی طرح بھوک بھی لگے اور فاسد اخلاط جمع نہ ہونے پائیں۔ ورزش سے ہمارے خاص غدود میں حرکت ہوتی ہے جس سے ان کا فعل تیز ہو جاتا ہے اور ان کی خاص اندرونی رطوبتیں زیادہ تراوش پا کر خون میں شامل ہو جاتی ہیں اور خون میں اضافے کا موجب ہوتی ہیں۔ ورزش کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ پہلوان بننے کی کوشش

شروع کردیں۔ اور ڈنڈ بیٹھکوں کی وہ بھرمار کریں کہ بالآخر قلب کمزور ہو جائے اور آپ کی عمر کے کچھ سال بھی کم ہو جائیں۔ میرے نزدیک اعتدالی ورزش ضروری ہے۔ نہ اتنا کم کہ خون کی گردش میں کوئی تیزی نہ آئے اور جسم کی بوٹیاں تک نہ ہلیں اور نہ اتنا زیادہ کہ گھنٹوں صرف ہو جائیں اور حاصل کچھ ہو تو نقصان!

بہترین ورزش میرے نزدیک صبح کی گردش ہے اگر اس کا موقع نہ ہو تو کچھ ڈنڈ نکال لینے چاہییں اور کچھ ادھی بیٹھکیاں۔ بہتر یہ ہے کہ کسی باقاعدہ کورس کی ورزشیں اختیار کی جائیں صبح ورزش کریں لیکن اس کے ساتھ رات کو گردش بھی ضرور کی جائے۔

اس تمام کے بعد میں آپ کو ایک اور گُر کی بات بتاتا ہوں اور وہ یہ کہ آپ تاحدِ امکان ہر حال میں مست اور خوش رہیے اور غم و غصہ کو پاس تک نہ آنے دیجیے۔ غصے سے فاسد ترین مادّے خون میں پیدا ہو جاتے ہیں جو اعصاب کو ناکارہ کر دیتے ہیں۔ اس لیے غصے سے بچیے۔

میرا خیال ہے کہ آپ ان تدابیر پر عمل پیرا ہو جائیں گے تو پھر آپ کو کسی "صحت بخش نسخہ" کی ضرورت نہ رہے گی ورنہ آپ کو اس کی ضرورت لاحق ہو گی کہ کسی حکیم یا ڈاکٹر کے گھر کی آستان بوسی کریں۔

؟

سوال:- مجھے ورزش کا نہایت شوق ہے۔ میں دوسروں کو بھی ورزش کی نصیحت کیا کرتا ہوں۔ مگر افسوس ہے کہ ۹۵ فی صدی لوگ ورزش کی طرف توجہ نہیں کرتے اور کہتے ہیں کہ ورزش سے دماغ اور حافظہ خراب ہو جاتا ہے اور انسان کا قد نہیں بڑھنے پاتا کیا یہ درست ہے؟ (خریدار نمبر ۱۵۰۸۱)

جواب:- اول تو مجھے آپ کے اس فی صدی تناسب ہی سے اختلاف ہے۔ میری رائے تو یہ ہے کہ ۹۰ فیصدی طالب علم کسی نہ کسی صورت میں کھیل کود میں حصہ لیتے ہیں جس کے معنی قطعی یہ ہیں کہ وہ ورزش کرتے ہیں

ورزش کی تعریف اگر آپ یہ کرتے ہیں کہ ڈنڈ بیٹھک کی جائے یا کوئی دوسری ورزش اسی قسم کی کی جائے تو میں کہوں گا کہ آپ کی نظر بہت محدود ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہاتھ پیر ہلانے سے ورزش ہو جاتی ہے۔ اب ہاتھ پیر خواہ ڈنڈ بیٹھک سے حرکت کریں یا کھیل کود میں حصہ لینے سے یہ حرکت میں آئیں ایک ہی بات ہے۔ اس لیے آپ کا تناسب فی صدی بہر حال صحیح نہیں ہے۔

ہو سکتا ہے کہ بعض طالب علموں کی صحت بھی ایسی رائے ہو جیسی آپ نے لکھی ہے، لیکن یہ بالکل غلط ہے۔ ورزش سے انسان کے قویٰ بڑھتے ہیں جسم میں توانائی آتی ہے۔ دورانِ خون صحیح رہتا ہے جسم کے خاص خاص غدود اپنا فعل اچھی طرح کرتے ہیں۔ دماغ اور حافظہ قوی ہوتے ہیں۔

یہ خیال بھی بالکل بے بنیاد ہے کہ ورزش سے انسان پستہ قد رہ جاتا ہے۔

؟

سوال:- میری بیوی کی عمر اکیس سال ہے۔ شادی کو پانچ سال ہوئے۔ جب پہلا بچہ دو سال کا ہوا تو دوسرا بچہ ہوا اور چند ماہ بعد مر گیا۔ اس کے بعد اولاد نہیں ہوئی۔ میری بیوی کے ایام دو سال سے باقاعدہ نہیں ہیں۔ کبھی کبھی مہینے میں دو مرتبہ ماہواری شروع ہو جاتی ہے۔ ورنہ کئی کئی مہینے تک کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ مریضہ کا چہرہ زرد ہو گیا ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہیں۔ رات کو نیند کم آتی ہے۔ پریشان خواب دیکھتی ہے۔ سر گھومتا ہے اور درد اکثر رہتا ہے۔ کبھی کبھی ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آنکھوں کے سامنے چنگاریاں اڑ رہی ہیں۔ خرابی حیض کا بہت علاج کیا۔ مگر فائدہ نہ ہوا۔

(شبیر احمد۔ بارہ بنکی اودھ)

جواب:- میرے خیال میں آپ کی اہلیہ کا اصل مرض زنانہ معمولات کی خرابی نہیں بلکہ خون کی کمی (فقر الدم) ہے۔ ساری علامتیں اسی مرض کی ہیں اور جب عورت کے جسم میں خون کی پیدائش کم ہو جائے تو ایام بے قاعدگی سے بھی آتے ہیں اور مہینوں بند بھی رہتے ہیں۔ آپ پہلے فقر الدم کا علاج کیجیے۔ ہمدرد کی "مستورین" اس مرض کی خاص دوا ہے اسے استعمال کرا دیجیے۔

مریضہ کو پھل اور سبز ترکاریاں زیادہ مقدار میں کھلائیے مقوی مگر زود ہضم غذاؤں کا استعمال ضروری ہے۔ غذا میں پروٹین کا جزو شامل کرنے کے لیے انڈے کھلائیے۔ مچھلی اور مرغی کا شوربہ اچھی غذا ہے۔ ایسی چیزوں سے جن میں نشاستہ کے اجزا ضروری ہوں، پرہیز لازم ہے۔ مثلاً آلو اور مٹھائی وغیرہ۔ فقر الدم کے مریضوں کے لیے علی الصباح کھلے میدان میں چہل قدمی مفید ہے۔

؟

سوال:- شمالی ہند۔ خاص کر یوپی۔ پنجاب اور کشمیر کی سیر و سیاحت کا مجھے بہت شوق ہے لیکن افسوس یہ ہے کہ میری مالی حالت اچھی نہیں ہے اور میں اس قدر طویل سفر کا خرچ برداشت نہیں کر سکتا۔ آپ کے رسالہ "ہمدرد صحت" میں چہل قدمی کے فوائد کا ذکر بہت ہوتا رہتا ہے۔ اس لیے میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ میں شمالی ہند کا پیدل سفر کروں گا۔ تاکہ شوق پورا کرنے کے ساتھ میرا روپیہ بھی زیادہ خرچ نہ ہو اور صحت کو بھی فائدہ پہنچے۔ آپ پیدل سفر کے متعلق اگر مجھے مشورہ دیں تو ممنون ہوں گا۔

(مرزا علی رضا مرشد آباد)

جواب:- "ہمدرد صحت" چہل قدمی کے فوائد کا ضرور معترف ہے۔ لیکن اس نے اپنے ناظرین کو کبھی یہ مشورہ تو نہیں دیا کہ وہ ہزاروں میل پیدل سفر کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہندستان اور مغربی ممالک کے حالات میں بہت فرق ہے یہاں جہاں گشتوں کو وہ سہولتیں حاصل نہیں جو یورپ اور امریکا میں حاصل ہیں۔ اندیشہ ہے کہ اس قدر طویل پیدل سفر کہیں آپ کی صحت کے لیے الٹا مضر نہ ثابت ہو۔ اگر آپ کی مالی حالت اچھی نہیں ہے تو محض سیر سپاٹے کے شوق میں وقت خراب کرنے کے بجائے کسب معاش سے اپنی مالی حالت درست کیجیے علاوہ بریں اگر آپ کشکول گدائی سنبھال کر گھر سے نکلنا نہیں چاہتے ہیں اور مصارف سفر خود برداشت کرنے کا ارادہ ہے تو یقین کیجیے کہ پیدل سفر کرنے سے آپ کی رقم کم خرچ نہیں ہو گی۔ مشاق اور تیز پیدل چلنے والوں کی اوسط رفتار اٹھارہ میل یومیہ ہے۔ اب آپ خود اندازہ کر لیجیے کہ گرانی کے خوفناک دور میں صبح سے شام تک صرف اٹھارہ میل کی مسافت کر کے طعام وغیرہ کے سلسلہ میں آپ کو روزانہ کیا خرچ کرنا پڑیگا آپ فی میل خرچ کی اوسط نکالیں گے تو وہ ریل کے سفر سے زیادہ ہی ہو گی۔

۹

سوال:- دو تین ماہ سے میں ضلع جونپور کے ایک قصبے میں ضلع دار کی حیثیت سے تبدیل ہو کر آیا ہوں۔ قصبہ سے سات میل کے فاصلہ پر ایک گاؤں میں بچھوؤں کی بڑی کثرت ہے آئے دن لوگوں کو کاٹتے رہتے ہیں۔ گاؤں میں ایک خاص قسم کی بوٹی ہوتی ہے۔ لوگ اس کا عرق نچوڑ کر زخم پر لگاتے ہیں۔ مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ اکثر آدمی قصبہ کے ہسپتال میں علاج کے لیے آتے ہیں اور جو لوگ کی مسافت طے نہیں کر سکتے وہ کئی کئی دن تک بچھو کے زہر کی تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں اور ان کی طبی امداد کا کوئی انتظام نہیں ہوتا۔ آپ کے ہمدرد دوا خانے کی ہمدردی دور دور مشہور ہے۔ مہربانی کر کے بچھو کے زہر کو دور کرنے کے لیے چند ایسے سہل الحصول طریقے لکھیے جو میں گاؤں کے پریشان باشندوں کو بتا سکوں اور وہ آسانی سے عمل بھی کر سکیں۔

(راجندر سنگھ جونپور)

جواب:- (۱) باریک پتنگی کاغذ خالص گھی سے چکنا کر کے اس پر ہلدی کا سفوف پھیلا دیجیے اور مریض کو سگریٹ کی طرح پلا دیجیے۔

(۲) معمولی نمک پیس کر اسے سرکہ سے تر کیجیے اور جس جگہ بچھو نے ڈنک مارا ہو لگا دیجیے۔ تھوڑی دیر میں درد رفع ہو جائے گا۔

(۳) چند زندہ بچھو پکڑ کر میتھی لیٹڈ اسپرٹ میں ڈال دیجیے ایک ہفتہ بعد اسپرٹ باریک کپڑے میں چھان کر بوتل میں بھر لیجیے۔ جس مقام پر بچھو کاٹے وہاں اس اسپرٹ کی مالش کیجیے فائدہ ہو گا۔

(۴) برف اگر گاؤں میں دست یاب ہو سکے تو اس کے پانی کو بار بار زخم پر ٹپکانا بہت مفید ہے۔

سر کے بالوں کی نگہداشت!

چہرے کی خوش نمائی کا انحصار بہت کچھ سر کے بالوں پر ہے۔ بال اگر لمبے، خوش رنگ اور چمک دار ہوں تو چہرے کی دل کشی میں اضافہ ہو جاتا ہے اور آئے دن کے مشاہدے سے ایسی مثالیں بھی بکثرت دست یاب ہوتی ہیں کہ محض سر کے بالوں کی بدنمائی سے حسین چہرہ بھی جاذبیت سے محروم ہو جاتا ہے۔ جن خواتین کو حسن کی دولت عزیز ہو انھیں اپنے بالوں کی حفاظت و نگہداشت کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔

ہمیں یہ حقیقت پیش نظر رکھنا چاہیے کہ سر کے بال اس وقت تک کبھی اچھی حالت میں نہیں رہ سکتے جب تک کہ ان کی مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے۔ بالوں کے نشوونما کا دارومدار اُن بہت ہی ننھے ننھے غدودں پر ہے جو کاسۂ سر میں پوشیدہ ہوتے ہیں۔ ان غدودوں میں سے ایک خاص قسم کا روغنی مادہ خارج ہوتا رہتا ہے جس سے بالوں کو غذائیت اور نشوونما حاصل ہوتا ہے۔ جب خرابی صحت یا بے احتیاطی کی بنا پر ننھے ننھے غدودوں میں روغنی مادہ پیدا کرنے کی قوت کم یا زائل ہو جائے تو بال سخت اور بدرنگ ہو جانے یا گرنے لگتے ہیں۔

سر کے غدودوں کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے اپنی صحت کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ حفظ صحت کے اصول تفصیل کے ساتھ بیان کرنے کی یہاں ضرورت نہیں۔ سب جانتے ہیں کہ سادہ زود ہضم غذا، صاف ہوا، ورزش، دھوپ، صاف پانی۔ یہی چند چیزیں وہ ہیں جن کی بنیادوں پر صحت کا ایوان بلند تیار ہوتا ہے۔ ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہییں جن سے اعضائے رئیسہ اور خاص کر دماغ کو تقویت حاصل ہو۔ شبانہ روز کی محنت یا ہجوم افکار سے اگر دماغ کمزور ہو جائے تو سر کے بال لازمی طور پر گرنے لگتے ہیں۔ بالوں کی خوش نمائی اور خوش رنگی قائم رکھنے کے لیے ضعف دماغ کی شکایت دور کرنا بہت ضروری ہے۔

دوسرے اعضائے جسم کی طرح سر کی جلد کو بھی کسی نہ کسی حد تک ورزش کی ضرورت ہوتی ہے اور کاسۂ سر کی جلد کی ورزش یہ ہے کہ کوئی اچھا تیل لے کر اُسے روزانہ چند منٹ کے لیے انگلیوں سے خوب رگڑا جائے۔ اس طرح سر کی جلد میں خون کی گردش جاری ہو جاتی ہے اور اس سے بالوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر سر کے بال گر رہے ہوں تو رات کو سوتے وقت سر کے اس حصے کو جہاں گنج کی شکایت بڑھ رہی ہو، برش سے اس قدر رگڑیں کہ جلد میں ہلکی سی سوزش پیدا ہو جائے۔ اس کے بعد کسی اچھے مقوی دماغ تیل کی مالش کریں۔ اس طریقے پر چند روز عمل کرنے سے بالوں میں از سر نو زندگی پیدا ہو جاتی ہے اور ان کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔

بالوں کی خوش رنگی اور خوش نمائی برقرار رکھنے کے لیے ان کی صفائی بھی بہت ضروری ہے اگر بالوں کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو حفظِ صحت کی تمام تدابیر اور مقوی دماغ غذاؤں اور دواؤں کے باوجود بال گرنے لگتے ہیں۔ بالوں کی جڑوں میں میل کا جمنا ان کے لیے سم قاتل ہے۔ روزانہ غسل نہ صرف صحت بلکہ بالوں کی نگہداشت کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔ بازاروں میں جو عام طور پر سستے صابن فروخت ہوتے ہیں ان کا استعمال سر دھونے کے لیے مناسب نہیں کیوں کہ ان میں سجی وغیرہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اور بالوں کو صدمہ پہنچتا ہے۔ نفیس ہلکے صابن جو مقابلتاً قیمتی ہوتے ہیں، اگر ان کے خریدنے کی مقدرت نہ ہو تو سر دھونے کا کوئی ایسا قدیم دیسی طریقہ اختیار کرنا چاہیے جو حفظ صحت کے خلاف نہ ہو اس میں کوئی شک نہیں کہ کھلی سے سر خوب صاف ہو جاتا ہے اور بیشتر ہندستانی گھروں میں اب بھی اس کا رواج ہے۔ لیکن اس طریقے میں ایک بہت بڑا نقص یہ ہے کہ غسل کے بعد کنگھی کے ذریعے سے کھلی کی بھوسی اور ذرّوں کو بالوں سے نکالنے میں بہت وقت صرف ہوتا ہے اور یہ وہ مستقل زحمت ہے جسے موجودہ زمانہ کی مصروف خواتین بآسانی برداشت نہیں کرسکتیں۔ ہندستانی دیہات میں چکنی مٹی سے بھی سر دھونے کا بھی رواج ہے۔ لیکن اسے نفاست پسند طبیعتیں گوارا نہیں کرسکتیں۔ ریٹھے سے سر دھونا بیشتر حالات میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

اور اس سے بالوں میں چمک پیدا ہوتی ہے۔

بالوں کی حفاظت کے سلسلے میں یہ پیش نظر رکھنا بھی ضروری ہے کہ نت نئے تیلوں کا استعمال بھی بالوں کے لیے مضر ثابت ہوتا ہے۔ ہمیشہ ایک ہی قسم کا تیل جو بالوں کو موافق آجائے استعمال کرنا چاہیے۔ مختلف اقسام کے تیلوں کے کیمیائی اجزا مختلف ہوتے ہیں اور قدرتی طور پر ان کی خاصیتوں میں بھی اختلاف ہوتا ہے۔ کبھی ایک قسم کا تیل استعمال کرنا اور کبھی دوسری قسم کا تیل بالوں کے ساتھ دشمنی ہے۔

ذیل میں ایک ہیئر کریم بنانے کا طریقہ درج کیا جاتا ہے جس کا استعمال بالوں کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

گم ٹراگاکنتھ	دس حصے	ہائیڈرالک سائیٹرونیلول	دو حصے	پہلے گوند کو الکوحل میں
ٹنکچر آف ٹولو	پانچ حصے	لینالول	پانچ حصے	ملا کر گلیسرین اور خوشبوئیں
الکوہل	پچاس حصے	بلانگ یلانگ آئل	دو حصے	شامل کر دیں جب سب
گلیسرین	بیس حصے	روح یاسمین	ایک حصہ	چیزیں اچھی طرح مل جائیں
روغن بادام	دس حصے	پانی	۸۹ حصے	تو پانی آہستہ آہستہ ملا کر مرکب

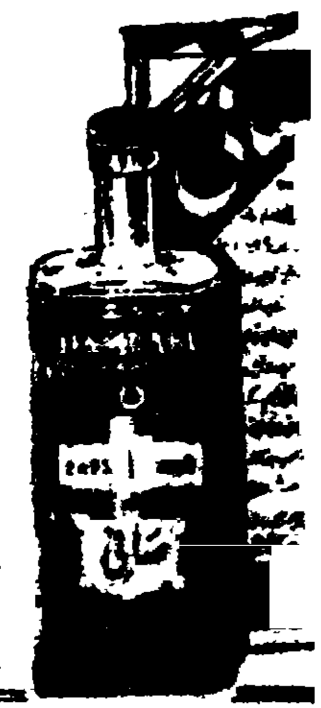
کو گاڑھا ہونے دیں۔ اس کے بعد ململ کے ٹکڑے میں چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس ہیئر کریم کی خوبی کا انحصار گوند پر ہے۔ لہذا گوند ہمیشہ خالص اور عمدہ خریدنا چاہیے۔

ہمدرد کی حیرت انگیز ایجاد صافی کا کرشمہ

فسادِ خون، داغ، دھبّے اور پھنسیاں سب دور



ے بڑے جلابوں اور طولانی علاجوں سے جو فائدہ نہ ہوسکا اس سے دس گنا فائدہ جدید سائنٹی فک ایجاد صافی
سے چند روز میں ہوگیا۔" یہ ہے ہندستان کے ان لاکھوں آدمیوں کی رائے جو ہر سال موسم بہار میں خون
کی صفائی کے لیے صافی استعمال کرتے ہیں۔ صافی ان زہریلے مادوں کو جسم سے خارج کرتے ہیں جو موسم بہار اور
موسم گرما کی حدت پاکر اُبل پڑتے ہیں اور انکے اُبل پڑنے کے بعد پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبّے
اور فسادِ خون کے مہلک امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔ صافی زمانۂ حاضرہ کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس نے بڑے بڑے
جُلّابوں سے بے نیاز کردیا ہے۔ صافی بگڑے ہوئے خون کو بچوں کے خون کی طرح صاف کردیتی ہے۔ فسادِ خون کے تمام امراض کے لیے اکسیر ہے
اسی لیے چند روزہ استعمال سے رنگ گلاب کی پتی کی طرح نکھر آتا ہے۔ صافی پاخانہ، پیشاب اور پسینہ کے ذریعہ سے جسم سے
زہریلے اور فاسد مادّوں کو غیر محسوس طریقہ پر خارج کردیتی ہے۔ مردوں، عورتوں اور بچوں کے لیے یکساں مفید ہے



قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) دس آنے

(رسالہ ہمدرد بہار دواخانہ سے مفت منگائیے)

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

گرمی کا موسم مر اگر رہنے کے لیے نہیں ہے!

ایک قابلِ عمل پروگرام

ہائے گرمی! آسمان سے آگ برس رہی تھی۔ زمین آگ اگل رہی تھی۔ ہوا میں آگ کے شعلے دوڑتے پھر رہے تھے۔ اوپر آگ تھی، نیچے آگ تھی، ہر طرف آگ تھی اور اس آگ میں انسان اور حیوان جھلس جھلس کر دم دے رہے تھے۔

غریب مزدور جس کی پیدائش کا مقصد ہی غالباً یہ ہے کہ فاقہ کرے، مصیبتیں اٹھائے اور فنا ہو جائے، اس جہنمی موسم میں تپتی ہوئی زمین پر چلا جا رہا تھا۔ اسے یہ محسوس ہو رہا تھا جیسے وہ جہنم میں ہو۔ یکایک اس کے قدموں کو لغزش ہوئی اور چند منٹ کے بعد وہ بیہوش تھا۔

غریب دم توڑ رہا تھا اور دولت مند انسان اپنی ثروت اور دولت سے اس جہنمی موسم کا مقابلہ کر رہا تھا۔ لیکن پھر بھی اس دولت مند انسان کو کسی طرح چین نہ ملتا تھا۔ بجلی کے پنکھوں اور خس کی ٹٹیوں نے باہر کی آگ سے تو اسے کسی حد تک محفوظ کر دیا تھا لیکن جسم کے اندر کی آگ اسے پھونکے ڈالتی تھی اور وہ یہ محسوس کر رہا تھا جیسے اس کی رگوں میں خون کے بدلے آتشِ سیال گردش کر رہی ہو۔ اندر کی آگ اسے جھلسے دیتی تھی اور وہ ہر لحہ نڈھال ہوتا چلا جا رہا تھا۔ غرض ہر طرف ایک قیامت برپا تھی۔ نہ امیر کو چین تھا نہ غریب کو، نہ سرمایہ دار کو قرار تھا نہ مزدور کو۔ ہر شخص تڑپ رہا تھا اور بے چین تھا اور یہ محسوس کر رہا تھا جیسے قدرت بنی نوع انسان سے کسی بہت بڑے گناہ کا انتقام لے رہی ہے۔

جسم کا سارا نظام درہم برہم

گرمی کی شدت بلاشبہ ایک بڑی مصیبت ہے جو انسان کے تمام جسمانی نظام کو درہم برہم کر دیتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کا دماغ جواب دے دیتا ہے، غیر دماغی کام کرنے والوں کے اوسان ٹھکانے نہیں رہتے اور جسمانی محنت کرنے والوں کو تو یہ محسوس ہوتا ہے گویا کسی نے ان کے جسم سے جان نکال لی ہو۔

جسمانی نظام کی اس برہمی کا یہ سبب ہے کہ اس موسم میں ہمیشہ کارکردگی کا اوسط بہت کم ہو جاتا ہے جس سے عوام کی اقتصادی حالت پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اطبا اور ڈاکٹر اس موسم کو انسانی زندگی کے لیے بیحد خطرناک سمجھتے ہیں۔ ان کی رائے ہے کہ گرمی کی زیادتی کی وجہ سے رُوح بہت زیادہ خرچ ہوتی ہے اور جسم کی وہ رطوبت خشک ہونے لگتی ہے جس پر انسانی زندگی کا دارومدار ہے۔ نیز دماغی کیفیت اعتدال پر نہیں رہتی۔ قلب کی حرکت تیز ہو جاتی ہے، معدہ کمزور اور خراب ہو جاتا ہے۔ جگر میں حدت بڑھ جاتی ہے اور بے شمار مہلک اور خوفناک بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں۔

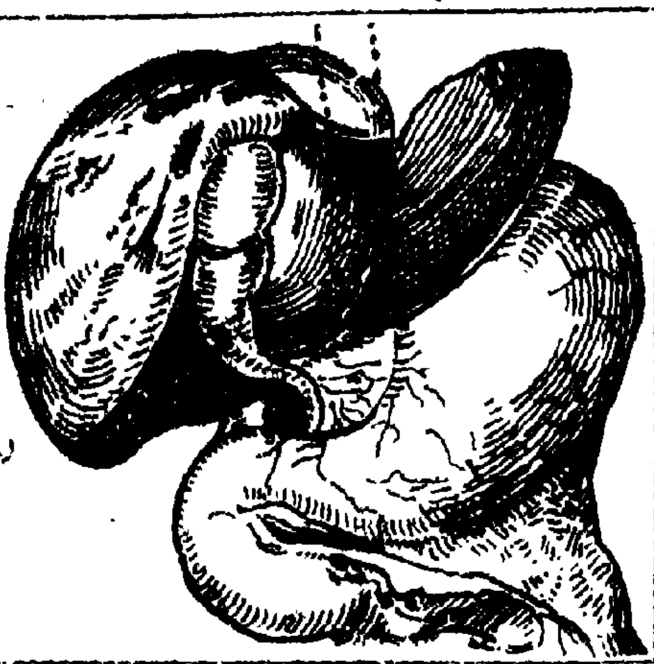
جسم کو اس خوفناک موسم سے کیوں کر بچایا جائے؟

گرمی کے موسم کے ان خوفناک اثرات کو دیکھتے ہوئے قدرتی طور پر سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر اس جہنمی موسم سے جسم کو کیونکر محفوظ رکھا جائے۔ اس سوال کا بہترین جواب تو سائنس کی جدید ترین دریافت ہے لیکن ہم چاہتے ہیں کہ طبِ قدیم اور طبِ جدید دونوں کا لب لباب آپ کے سامنے پیش کر دیں تاکہ آپ دونوں سے فائدہ اٹھا سکیں۔

قدیم اطبا نے اس جہنمی موسم سے محفوظ رہنے کے لیے جو ہدایتیں دی ہیں وہ یہ ہیں:-

(۱) دھوپ اور گرمی سے بچو۔ دھوپ اور گرمی کے وقت ہرگز گھر سے باہر نہ نکلو۔

محنت کرنے کے باوجود کبھی تھکن محسوس نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ انتہائی محنت کے باعث قدرتاً عضلات کی حرکت سے جو زیادہ حرارت پیدا ہوتی ہے اسے "شربت رُوح افزا" کے مؤثر اجزا پسینے کی گلٹیوں پر اثر ڈال کر پسینے کی راہ سے خارج کر کے جسمانی حرارت کو اعتدال پر لاتے ہیں۔



جگر اور پتّہ

ان دونوں عضو کا افعال "شربت رُوح افزا" کے استعمال سے صحیح رہتے ہیں اور وہ خلیاتِ جگر (ہیپیٹک سیلز) کو طبعی مقدار سے زیادہ صفرا پیدا کرنے کے لیے آزاد نہیں چھوڑتا۔

"شربت رُوح افزا" کا ایک نمایاں فائدہ یہ ہے کہ یہ شربت جگر کے افعال کی نگرانی کر کے جگر کو طبعی مقدار سے زیادہ صفرا پیدا کرنے کی اجازت نہیں دیتا۔ نیز آنتوں پر صفرا یعنی پت کی ترلاش کو اس درجہ باقاعدہ رکھتا ہے کہ نہ تو صفرا زیادہ مقدار میں آنتوں پر گر کر صفراوی دستوں کا باعث ہو سکتا ہے اور نہ اس کے نہ ٹپکنے کی وجہ سے قبض کا اندیشہ رہتا ہے۔ "شربت رُوح افزا" ہمیشہ جگر کے فعل کو درست رکھتا ہے اور کبھی یہ موقع نہیں دیتا کہ صفرا معمول سے زیادہ جمع ہو کر دردِ سر، متلی، قے اور دستوں وغیرہ کا باعث بن سکے۔

گردوں کی حفاظت کے لیے بھی "شربت رُوح افزا" لاجواب چیز ہے۔ یہ گردوں کے مزاج اور ان کے افعال کو گرمی کے اثر سے بچاتا ہے اور اس کی مدد سے گُردے خون کے خراب اجزا کو بدستور پیشاب کے راستے سے خارج کرتے رہتے ہیں۔

شربت روح افزا کا اثر اعضائے رئیسہ پر اثر

"شربت رُوح افزا" اعضائے رئیسہ کے اندر نئی زندگی اور نئی لہر پیدا کر دیتا ہے۔ یہ دل، جگر، معدہ اور گردوں کے کاموں پر پُورا اثر ڈالتا ہے



دماغ کے نیچے کا حصّہ

جس کے پچھلے حصہ میں راس النخاع (میڈلا) کے پاس وہ مراکز ہوتے ہیں جو انسان کے جسم میں حرارت پیدا کرتے ہیں اور اس کو اعتدال پر رکھتے ہیں۔ شربت رُوح افزا معدہ میں داخل ہوتے ہی بہاؤ کے ذریعہ سے ان مراکز پر اثر کرتا ہے اور اس طرح جسم کی حرارت اعتدال پر رہتی ہے۔

دماغ کے تلے میں راس النخاع (میڈلا) کے پاس جو مرکز مولدِ حرارت (تھرموجینے ٹک سنٹر) مخرجِ حرارت (تھرمولائی ٹک سنٹر) اور مرکز معدل حرارت (تھرموٹک سنٹر) ہوتے ہیں انھیں شربت رُوح افزا ہمیشہ معتدل حالت پر رکھتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم میں زیادہ حرارت پیدا ہی نہیں ہوتی۔

"شربت رُوح افزا" چونکہ مرکزِ حرارت پر پُورا پُورا قابو رکھتا ہے اور طبیعت میں یکسانیت، ہم آہنگی اور اعتدال قائم رکھتا ہے، اس لیے اس کے استعمال کرنے والے گرمی کی تقریباً اُن تمام مہلک بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں جو عموماً حرارت کے حد اعتدال سے بڑھ جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ "شربت رُوح افزا" کا یا تنا بڑا کرشمہ و کمال ہے جس کے مقابلہ میں نہ طبِ قدیم کی کوئی ایجاد پیش کی جا سکتی ہے اور نہ طبِ جدید کی۔

شربت رُوح افزا (رجسٹرڈ) کے قیمتی اجزا

شربت رُوح افزا، جو ہمدرد دواخانہ میں ۴۷ سال سے تیار ہوتا ہے اور آج کل جسے جدید سائنٹی فک اصول پر بنا کر پیش کیا جا رہا ہے اپنی خوبیوں کے لحاظ سے ایک لاجواب ایجاد ہے جس نے دنیائے طب میں ایک تہلکہ برپا کر دیا ہے۔ اس بے نظیر اور لاجواب شربت کو انار، سیب، انگور، سنترہ، انناس، بہی، فالسہ، آلوچہ اور دوسرے بہترین تازہ پھلوں کے رسوں سے کیمیائی طریقوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ پھلوں کے

ں کے علاوہ اس میں ان تمام بیش قیمت دواؤں کی رُوح ڈالی جاتی ہے جو حیاتِ انسانی کے لیے اکسیر کا حکم رکھتی ہیں، نیز بید مشک کیوڑہ اور شمامۃ
یت لطیف اور قیمتی پھولوں کا عرق اس شربت میں شامل کیا جاتا ہے اور اس کے بعد زمانۂ حاضرہ کی بہترین مشینری کے ذریعہ اسے پایۂ تکمیل کو
یایا جاتا ہے۔

شربت رُوح افزا کی تیاری کا اہتمام

شربت رُوح افزا کی تیاری کے لیے کس قدر اہتمام کیا جاتا ہے اس کا اندازہ اس سے فرمائیے کہ مختلف موسموں میں پیدا ہونے والے
پھلوں تازہ پھولوں اور تازہ میووں کے عرق ان ہی مخصوص موسموں میں نکال لیے جاتے ہیں جن موسموں میں یہ پھل پھول اور میوے پیدا ہوتے
تاکہ ان کے اثر میں کوئی کمی نہ ہونے پائے۔ اور پھر ان عرقوں کو سائنٹفک اصولوں کے مطابق اس وقت تک محفوظ رکھا جاتا ہے جب تک کہ
شربت رُوح افزا کی تیاری نہ شروع ہو جائے۔

ذرا غور فرمائیے کہ صرف ان عرقوں کو خاص موسموں میں حاصل کرنا اور پھر ان کو شربت رُوح افزا کی تیاری کے زمانہ تک محفوظ رکھنا اپنی جگہ
قدر دشوار کام ہے۔ یہ سب کچھ محض اس لیے کیا جاتا ہے کہ تازہ پھلوں، تازہ پھولوں اور تازہ میووں کا سو فیصدی اثر اس شربت میں آجائے۔

یہ حقیقت ہے کہ "شربت رُوح افزا" کی تیاری میں جو جدید سائنٹفک طریقے اختیار کیے جاتے ہیں وہ ہندستان کی فن دواسازی میں انقلاب کے
ں ہیں ہندستان میں صرف "ہمدرد دواخانہ" کو یہ فخر حاصل ہے کہ وہ دواسازی کے لئے یورپ و امریکا کی جدید ترین مشینری سے کام لے رہا ہے ہندستان میں
ہی ایک ایسا دواخانہ ہے جہاں ہاتھ لگائے بغیر دوائیں مشینری کے ذریعہ سے تیار ہوتی ہیں اور پیک کی جاتی ہیں۔ چنانچہ شربت رُوح افزا کی تیاری کے
سے پہلے جدید آلات کے ذریعہ سے پھلوں، پھولوں، میووں اور دواؤں کا جوہر نکالا جاتا ہے۔ اس کے بعد شربت رُوح افزا کی تیاری اس عجیب و
ب دیگ میں شروع ہوتی ہے جس میں حرارت، وزن، مقدار اور شربت کا قوام معلوم کرنے کے لیے آلات لگے ہوئے ہیں۔ یہ دیگ ایک ہی وقت میں
ہزار سے زیادہ شربت کی بوتلیں تیار کر دیتی ہے۔ تیاری کے بعد مشین ہی کے ذریعہ سے شربت صاف کیا جاتا ہے، بوتلوں میں بھرا جاتا ہے اور مشین ہی
یعہ بوتلوں کو اس طرح پیک کیا جاتا ہے کہ یہ شربت جب بھی بوتل سے نکلتا ہے اسی طرح تازہ ہوتا ہے جیسے ابھی دس منٹ پہلے بوتلوں میں بھرا گیا ہو۔
شربت رُوح افزا کی تیاری کے لیے جو غیر معمولی اہتمام کیا گیا ہے اس کی مثال شاید یورپ اور امریکا میں تو مل جائے لیکن ہندستان میں ملنی ناممکن ہے
ر معمولی اہتمام ہی سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ یہ شربت طبی نقطۂ نظر سے کس قدر بلند حیثیت رکھتا ہے۔

م گرما کی تمام بیماریوں کا بہترین علاج:-

شربت رُوح افزا کی لذت اور کیف کو دیکھتے ہوئے کسی کو یہ محسوس بھی نہیں ہو سکتا کہ یہ مفرح شربت صرف شربت ہی نہیں ہے بلکہ موسم گرما کی
تمام بیماریوں کی ایک بہترین دوا بھی ہے۔

ایک دو نہیں ہندستان کے لاکھوں آدمیوں کا ذاتی تجربہ ہے کہ "شربت رُوح افزا" کے پینے کے بعد موسم گرما کی ان خطرناک بیماریوں سے محفوظ
ہے جن کی وجہ سے لاکھوں انسان ہر سال ہندستان میں مرجاتے ہیں یا اپنی تندرستی کھو بیٹھتے ہیں۔ ذیل میں ہم مختصر طور پر ان چند شکایتوں اور
پر روشنی ڈالیں گے جن کے لیے "شربت رُوح افزا" اکسیر کا کام دیتا ہے۔

میں آگ کا محسوس ہونا

گرمی کے موسم کے شروع ہوتے ہی ہندستان کے نوے فی صدی باشندے یہ محسوس کرنے لگتے ہیں جیسے جسم کے اندر آگ لگی ہوئی ہو اور حلق خشک ہوا جا رہا ہو جب یہ کیفیت محسوس ہو تو "شربت
ا" کا ایک گلاس صبح کو نہار منہ پی لیا جائے۔ اگر برف مل جائے تو اسے بھی شامل کر لیا جائے۔ اس کے بعد نہ تو ضرورت سے زیادہ گرمی محسوس
رنہ پیاس ہی بار بار لگے گی اور نہ گرمی کے خراب اثرات جسم پر کوئی ناگوار اثر پیدا کر سکیں گے۔ جو حضرات صبح کو ناشتہ میں دُودھ کے عادی
دودھ ہی میں شربت رُوح افزا ڈال لیں۔ شربت روح افزا کو دہی کی لسی میں بھی ملا کر پیا جا سکتا ہے۔ دُودھ اور لسی کا ذائقہ
ربت روح افزا سے بہت ہی خوش گوار ہو جاتا ہے۔

اور جسم کی تھکن

گرمی کی زیادتی کا عموماً یہ اثر ہوتا ہے کہ جو لوگ دماغی کام کرنے کے عادی ہیں، ان کا دماغ ذرا سے کام کے بعد ہی تھکن محسوس کرنے لگتا ہے۔ دماغی تھکن کے علاوہ جسم بھی ٹوٹنے لگتا ہے جب یہ کیفیت محسوس ہو تو فوراً
وح افزا کا ایک گلاس پی لیا جائے۔ اس کے پیتے ہی اعصاب اور دل و دماغ میں ایک نئی قوت اور نئی زندگی محسوس ہونے لگے گی اور
جو گرہی تھی فوراً تر و تازہ ہو جائے گی۔

کھیل کود کی تھکن

ہاکی، ٹینس، فٹ بال، گولف، بیڈ منٹن اور اسی قسم کے ورزشی کھیلوں کے بعد جب پسینہ کثرت سے بہنے لگے اور دل کی حرکت سست اور کم زور ہو رہی ہو، تھکن، اضمحلال اور اکتاہٹ محسوس ہو رہی ہو تو شربت روح افزا کا استعمال کر لیا جائے تو یہ تمام شکایتیں حیرت انگیز طریقہ پر دور ہو جائیں گی۔ شربت روح افزا کو صرف شربت ہی کی صورت میں پینا ضروری نہیں ہے۔ جو حضرات سوڈا پینے کے عادی ہیں وہ اسے سوڈا واٹر میں ملا کر پییں تو فائدے کے علاوہ ایک خاص لذت بھی محسوس ہو گی۔

شربت روح افزا کا بدل ماء الصحت رجسٹرڈ

اگرچہ شربت روح افزا اپنی شان کا بالکل انوکھا شربت ہے اور اس کے خواص کسی دوسرے شربت یا عرق میں جوں کے توں منتقل نہیں ہو سکتے۔ تاہم ہمدرد دواخانہ نے دور دراز اور غیر ممالک میں رہنے والے ان حضرات کی خاطر جو شربت روح افزا حاصل نہیں کر سکتے ایک عجیب عرق ماء الصحت کے نام سے ایجاد کیا ہے جس میں انار، انگور، سنترہ، بہی، اناناس، فالسہ وغیرہ کے تازہ رس بھی شامل ہیں۔ نیز مفرح اور مقوی قلب و دماغ دوائیں بھی شامل کی ہیں۔ تاکہ دور دراز مقامات پر رہنے والے شربت روح افزا کا بہترین بدل حاصل کر سکیں۔

"ماء الصحت" صرف ان لوگوں کے لیے مخصوص ہے جو کسی وجہ سے اس شربت کو حاصل نہیں کر سکتے۔ ماء الصحت کو معمولی شکر یا قند کے شربت میں ملا کر پیا جا سکتا ہے بالکل شربت روح افزا کا لطف آتا ہے اور شربت روح افزا کے زیادہ سے زیادہ فوائد بھی اس میں موجود ہیں۔

درد سر کے لیے بے حد مفید

گرمی سے زیادہ تر صفراوی یا دموی درد سر ہوا کرتا ہے صفراوی درد سر میں منہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے پیاس بہت لگتی ہے۔ اُبکائیاں آتی ہیں۔ اور دموی درد سر میں آنکھوں اور چہرہ کا رنگ سرخ ہوتا ہے سر بھاری معلوم ہوتا ہے اس قسم کا درد سر لو لگنے سے بھی ہوتا ہے بعض اوقات گرمی میں دماغی کام کرنے کی وجہ سے بھی سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ صفراوی درد سر میں شربت روح افزا ۴ تولے، پانی یا عرق بید مشک ۱۲ تولے میں ڈال کر پلائیں۔ پیشانی پر "قلزم" کی پھریری لگا دیں یا ہمدرد مرہم مل دیں۔ شربت روح افزا پہلی ہی خوراک میں صفرا یا پت کو جو غیر طبعی طور پر معدہ پر گر کر درد سر پیدا کرتا ہے، روک دیتا ہے اور درد سر دور ہو جاتا ہے۔ اگر شربت روح افزا نہ ہو تو ماء الصحت ۲ تولے معمولی شربت میں ملا کر پلائیں۔ درد سر دموی میں شربت روح افزا ۴ تولے پانی میں ڈال کر پلائیں۔

دماغی کام کرنے سے اگر درد سر ہوا ہو، جو اکثر مصنفین، وکیلوں، ایڈیٹروں، دفتر کے کلرکوں اور محنتی طالب علموں کو ہوا کرتا ہے تو درد سر یا تھکن کا احساس ہوتے ہی شربت روح افزا ۵ تولے برف کے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر نوش کریں۔ اس سے فوراً درد اور تھکن دور ہو جائے گی اور دماغ تازہ ہو کر کام کی طرف لگ جائے گا۔

لو لگنا (سن اسٹروک)

جب سخت گرمی پڑتی ہے اور سورج کی تیزی بڑھ جاتی ہے تو ہندستان کے گرم شہروں میں مئی، جون اور جولائی میں لو لگنے کے حادثے ہوا کرتے ہیں جن مقامات پر گرمی ۱۰۸ سے ۱۲۰ فارن ہیٹ تک ہوتی ہے، وہاں آدھی رات گزر جانے پر بھی لو لگ جایا کرتی ہے لو لگنے پر مریض کے دل پر گرمی کا احساس ہوا کرتا ہے۔ سر چکراتا ہے، قے آتی ہے، آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ نبض کم زور ہو جاتی ہے۔ سانس تنگ ہو جاتا ہے پھر بے ہوشی ہو جاتی ہے۔ لو کے سخت حملے کی صورت میں دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے اور مریض مر جاتا ہے۔ لو کا کوئی حادثہ ہونے پر مریض کو فوراً آرام سے لٹا کر سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور شربت روح افزا ۴ تولے پانی میں شامل کر کے پلائیں۔ لخلخہ سرد سنگھائیں۔ جب پیاس معلوم ہو تو شربت روح افزا عرق بید مشک میں ملا کر پلائیں۔ شربت روح افزا نہ ہو تو ماء الصحت ۲ تولے سے ۵ تولے تک مصری یا قند کے شربت میں ملا کر اور ٹھنڈا کر کے پلائیں۔

نسخہ لخلخۂ سرد:۔ عطر خس۔ عطر صندل۔ روغن گل ہموزن۔

اختلاج یا دل کی دھڑکن

گرمی کی شدت یا لو لگنے سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں طبیعت بے چین ہوتی ہے۔ دل ڈوبتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ جب دل کی حرکت تیز ہو اور طبیعت پر وحشت کے آثار نمایاں ہوں تو فوراً شربت روح افزا ۵ تولے ٹھنڈے پانی کے ایک گلاس میں ملا کر پلائیں۔ بکری یا گائے کے دودھ میں شربت روح افزا ڈال کر پینے سے دل کی دھڑکن دور ہو جاتی ہے۔ دل مستقل طور پر کم زور ہو تو خمیرہ مروارید یا خمیرہ زہر مہرہ ۴ ماشے کھلا کر اوپر سے شربت روح افزا ۴ تولے ٹھنڈے پانی میں ملا کر پییں۔

پیاس کی زیادتی

پیاس اس احساس کا نام ہے جو سرد تر چیز کی طلب کو ظاہر کرتا ہے جب پانی کی مقدار خون میں کم ہو جاتی ہے تو پیاس

معلوم ہوتی ہے۔ گرمی میں پیاس بہت لگتی ہے۔ پیاس کے وقت اگر عمدہ پانی دستیاب نہ ہو اور خراب پانی پینے میں آجائے جیسا کہ [illegible] کی ریل کے سفر میں ہوا کرتا ہے، تو خطرناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آدمی ہر وقت گھر پر نہیں رہتا اور جب سفر میں ہوتا ہے تو جگہ جگہ کا پانی پینا پڑتا ہے جس کے اچھا ہونے کی کوئی ضمانت نہیں ہوتی۔ اس قسم کا پانی زندگی کو خطرے میں ڈال دیتا ہے۔ اس لیے گرمی میں خاص طور پر اس کا لحاظ رکھنا چاہیے کہ پیاس کم سے لگے۔ گرمی میں کبھی معدہ، جگر اور گردوں کا مزاج گرم ہو جانے کی وجہ سے پیاس بار بار لگتی ہے مگر پانی پینے سے تسکین نہیں ہوتی۔ پانی پینے سے پیٹ پھول جاتا ہے۔ ذیابیطس کی وجہ سے بھی پیاس بڑھ جاتی ہے۔

علاج: - گرمی میں پیاس کی شدت سے محفوظ رہنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ صبح کو دن چڑھنے سے پہلے ۴ تولے **شربت روح افزا** ٹھنڈے پانی یا دودھ یا دہی کی لسی میں ڈال کر پی لیں۔ اس ترکیب سے جگر، معدہ اور گردوں پر اتنا اچھا اثر پڑتا ہے کہ دن بھر پیاس کی شدت نہیں ہوتی۔ اور پسینے کی گلٹیوں (غدود عرقیہ سویٹ گلینڈز) کا فعل باقاعدہ رہتا ہے اور پسینہ ضرورت سے زیادہ خارج نہیں ہوتا۔ سخت گرمی کے وقت بھی طبیعت کام کرنے پر حاضر رہتی ہے۔ پیاس کی شدت کے مریضوں کو شربت روح افزا ۵ تولے نہایت ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پلائیں۔ پہلے ہی گلاس میں پیاس کو سکون ہو جاتا ہے۔ ضرورت ہو تو ایک گھنٹے بعد دوسرا گلاس پلائیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کو پیاس کی زیادتی میں "دولابی" ایک قرص کھلا کر اوپر سے شربت روح افزا ۵ تولے (چھاچھ - مٹی) ۵ا تولے میں ملا کر پلائیں۔ اس سے اصل مرض کا بھی قلع قمع ہو جائے گا اور پیاس بھی دور ہو جائے گی۔ تین چار ہفتہ مسلسل یہ عمل کریں۔ شربت روح افزا موجود نہ ہونے کی صورت میں ماء الصحت ۲ تولے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

قے اور متلی گرمی میں جگر کے فعل کی خرابی کے باعث صفرا غیر معمولی طور پر معدہ میں گر کر پیاس، قے اور متلی وغیرہ کی شکایتیں پیدا کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں شربت روح افزا ۴ تولے پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا پلائیں یا شربت روح افزا ۴ تولے عرق پودینہ ۵ تولے یا عرق گلاب ۵ تولہ میں ڈال کر پییں۔ برف مل جائے تو اس کو برف سے ٹھنڈا کر لیں اور ذرا ذرا سا شربت روح افزا چاٹتے رہیں۔ جی چاہے تو سوڈا واٹر میں شربت روح افزا شامل کر کے پییں۔ جہاز، ریل اور بیل گاڑی وغیرہ میں بیٹھنے سے جو قے آنے لگتی ہے اس میں بھی شربت روح افزا نہایت مفید ہے۔ ۲ تولے شربت پانی سوڈا واٹر میں ڈال کر پلائیں۔ حاملہ عورتوں کی قے میں بھی شربت روح افزا تریاق ثابت ہوا ہے۔ ذرا ذرا سا شربت چٹائیں یا پودینے کے عرق میں ۲ تولہ شربت روح افزا ڈال کر نوش کریں۔ گرمی کے تمام بخاروں میں قے، پیاس، درد سر اور ہذیان کو رفع کرنے کی غرض سے شربت روح افزا اسی طرح استعمال کریں۔

بھوک بند ہو جانا گرمی کی شدت میں اکثر بھوک بند ہو جاتی ہے یا کم لگتی ہے۔ ایسی صورت میں صبح سویرے نہار منہ ۴ تولے شربت روح افزا پانی یا دودھ میں ڈال کر پییں اور دوپہر تک کچھ نہ کھائیں۔ کھانے کے وقت میں بھوک کا احساس ہونے لگے گا اور حسب معمول غذا خوب کھائی جائے گی۔

اچانک بے ہوشی بعض اوقات گرمی میں مجمع میں بیٹھے یا ریل اور سڑک پر چلتے چلتے آدمی بے ہوش ہو کر گر پڑتا ہے۔ اس قسم کی بے ہوشی میں شربت روح افزا چار تولے ٹھنڈے پانی میں ملا کر تھوڑا تھوڑا بے ہوش آدمی کو پلائیں۔ نہ پی سکے تو چمچے سے حلق میں اتاریں۔ اگر مل سکے تو عرق بیدمشک ۵ تولے عرق کیوڑہ ۵ تولے بھی شامل کر دیں۔

صفراوی یا پت کے دست گرمی کے موسم اور گرم مقامات پر غذا کی خرابی سے اکثر صفراوی یا پت کے دستوں کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بچوں کے اس قسم کے دستوں سے تو ہیضے کا شبہ ہو جاتا ہے۔

دست شروع ہوتے ہی بڑے آدمی کو شربت روح افزا ۴ تولے، عرق گلاب ۱۰ تولے یا عرق پودینہ ۱۲ تولے یا صرف پانی میں ڈال کر پلائیں۔ اگر پیاس معلوم ہو تو سوڈا واٹر میں شربت روح افزا ڈال کر پلائیں۔ بچوں کو شربت روح افزا ایک تولہ یا دو تولے، عرق گلاب ۳ تولے میں ملا کر پلائیں۔ سبز رنگ کے دست ہوں تو اسی شربت میں ذرا سا نارجیل دریائی اور زہر مہرہ بھی گھس کر دیں۔

بے خوابی یا نیند نہ آنا گرمی میں جگر کی خرابی، قبض یا بدہضمی کی وجہ سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ نیند بالکل نہیں آتی یا کم آتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو بھی نیند نہ آنے کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت پیش آئے تو شام کا کھانا سونے سے ۳ گھنٹے پہلے کھا لیا کریں اور رات کو سوتے وقت ۴ تولے شربت روح افزا ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اس سے اکثر پہلے ہی دن گہری اور آرام دہ نیند آ جاتی ہے۔ حاملہ عورتوں کو ایام حمل میں نیند نہ آئے تو وہ بھی شربت روح افزا اسی ترکیب سے استعمال کر سکتی ہیں۔ سر میں تیل ڈالنے کی عادت ہو تو معمولی بازاری تیلوں کی جگہ "روغن بے نظیر" اچھی طرح سر میں مل لیا کریں۔

طبیعت کا گرا گرا رہنا گرمیوں میں دل کی حرکت کم زور ہو جاتی ہے۔ اس لیے اکثر طبیعت افسردہ اور گری گری رہتی ہے۔ شربت روح افزا

...ین کے استعمال سے طبیعت بہت جلد بشاش اور خوش ہو جاتی ہے جس وقت طبیعت گری گری ہو تو شربت...
...پی لیں۔ صبح و شام عادتاً شربت روح افزا پیتے رہیں تو یہ شکایت پیدا ہی نہ ہوگی۔
...بہت بڑے ہوتے ہیں۔ موسم کی گرمی کے باعث جسم کی حرارت زیادہ ہو جاتی ہے...
...دماغی کام کرتے والوں کے مزاج میں جن میں ایڈیٹروں سے لیکر دفتروں کے کلرک تک شامل ہیں چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے...
...اور معمولی معمولی اسباب پر وہ بیوی، بچوں اور ملازموں پر خفگی کا اظہار کرتے ہیں حقیقت میں یہ دل اور اعصاب کی کمزوری
کا نتیجہ ہے ... عجیب مرض میں، جب بیوی اپنے شوہر کا انتظار خوف و ہراس کے ساتھ کیا کرتی ہے اور بچے شفیق باپ کو دیکھتے ہی
خاموش ہو جاتے ہیں، شربت رُوح افزا نہایت مفید ہوتا ہے۔ ۴ تولے شربت رُوح افزا برف کے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر
آتش مزاج شوہر یا باپ کو پلا دینا چاہیے۔ جلد یہ چڑچڑا پن اور غصے کی عادت دُور ہو جائے گی۔

نکسیر کا مرض

گرمی کے موسم میں گرمی اور خشکی کے باعث نکسیر پھوٹنے لگتی ہے اور سیروں خون ضائع ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کو یہ شکایت ہو انہیں روزانہ صبح کو شربت رُوح افزا ۴ تولے پانی یا عرق شاہترہ میں ڈال کر پی لینا چاہیے۔

صفراوی یا پت کا بخار

یہ شدید قسم کا میعادی بخار ہے۔ محرقہ بھی اسی کی ایک خطرناک قسم ہے جس میں بخار بہت تیز ہوتا ہے۔

علاج: پہلے ہی دن شربت رُوح افزا ۴ تولے عرق کاسنی یا عرق شاہترہ ۱۰۔۱۰ تولے میں ملا کر پلائیں اور روزانہ تین دن تک صبح و شام پلاتے رہیں۔ اس سے اخراج فضلات کا نظام درست اور باقاعدہ ہو جائے گا اور تیسرے دن بخار اتر جائے گا۔ اگر بخار نہ اُترے تو پھر چار دن یہی شربت روح افزا مذکورہ طریقے پر پلاتے رہیں۔ ساتویں دن شام کو قرص ملین دُو عدد کھلائیں۔ صبح کو دو تین اجابتیں آکر طبیعت درست ہو جائے گی۔ غذا میں خربزہ، پالک، کدو وغیرہ کی ترکاری کھلائیں یا آش جو پلائیں۔

شربت روح افزا پارٹیوں میں

موسم گرما کی کوئی پارٹی جس میں شربت رُوح افزا نہ ہو کیف و سرور اور مسرت و شادمانی کے لحاظ سے کامیاب نہیں ہو سکتی۔ جن پارٹیوں میں شربت رُوح افزا سے تیار کیا ہوا سرخ رنگ کا سیّال سفید بلوریں گلاسوں میں چمک رہا ہو وہ نتیجے کے لحاظ سے قطعاً کامیاب سمجھی جاتی ہیں یہی وجہ ہے کہ اب کوئی پارٹی شربت رُوح افزا سے محروم رہنا نہیں چاہتی۔

شربت رُوح افزا کا آئس کریم: بعض جدّت پسند حضرات گائے کے عمدہ دُودھ کی بالائی میں شربت روح افزا شامل کر کے آئس کریم بنا کر نوش کرتے ہیں۔ اس طریقے سے تیار کی ہوئی آئس کریم نہایت خوش ذائقہ، خوش رنگ اور مفرح ہوتی ہے۔ صاحبان ذوق اسے بے حد پسند کرتے ہیں۔

ہر مذہب و ملت کے لیے بے ضرر

شربت رُوح افزا، بوڑھوں، جوانوں، عورتوں، بچوں، سرمایہ داروں، مزدوروں، ہندوؤں، مسلمانوں، پارسیوں، عیسائیوں، مولویوں، پنڈتوں غرض ہر مذہب کے ہر عمر کے افراد کے لیے گرمی کا بہترین سائنٹفک تحفہ ہے۔ جس کو حاصل کرنے کی کوشش قطعاً دانشمندی اور دُور بینی ہے۔ اس میں کوئی ناجائز چیز شامل نہیں ہے۔

شربت رُوح افزا:- قیمت:- فی بوتل دُو روپے (عہ)

دہلی سے باہر کے شائقین کو چاہیے کہ وہ ریلوے کے ذریعہ سے پارسل منگائیں۔ ڈاک سے پارسل منگوانے میں خرچ زیادہ آتا ہے۔ دُو دُو تین تین خریدار مل کر اگر شربت منگائیں تو ریلوے کے محصُول میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ ریلوے پارسل منگانے والے اصحاب اپنے اسٹیشن کا نام مع لائن صاف صاف لکھیں۔

دواؤں کی قیمتیں

جن دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا ہے اُن کی قیمتیں ناظرین کی سہولت کے لیے نیچے لکھی جاتی ہیں۔

نام ادویہ	مقدار	قیمت	نام ادویہ	مقدار	قیمت	نام ادویہ	مقدار	قیمت	نام ادویہ	مقدار	قیمت	نام ادویہ	مقدار	قیمت
خمیرہ زہر مہرہ	۱ تولہ	۸ر	روغن بے نظیر	۱ شیشی	۱۲ر	عرق بید مشک	۱ بوتل	۶	عرق کاسنی	۱ بوتل	۱۱ر	گل زم	شیشی	[illegible]
خمیرہ مروارید	۱ "	۴/۱ر	زہر مہرہ معمولی	۱ تولہ	۱۲ر	عرق پودینہ	۱ "	۱۴ر	عرق کیوڑہ			ماء الصحت	۱ بوتل	[illegible]
دوالابی (ایک شیشی)	[illegible]	۳ سے	شربت روح افزا	۱ بوتل	عگار	عرق شاہترہ	۱ "	۱۱	عرق گلاب	۱ "	۱۳	نارجیل دریائی	۱ تولہ	۲ر
									قرص ملین	۱ درجن	۴ر	ہمدرد مرہم	۱ ڈبیہ	[illegible]

قائم شدہ سنہ ۱۹۰۶ء — **ہمدرد دواخانہ یونانی دہلی** — ہمدرد دہلی

ہمدرد دواخانہ کی

مجلس تشخیص و تجویز

ہمدرد دواخانہ کی عالمگیر شہرت و مقبولیت اور اندرون ملک و بیرون ہند میں اس کے بڑھتے ہوئے اعتماد کے پیش
ہمدرد دواخانہ کے ہر شعبہ میں ایسے معقول اور وسیع انتظامات کیے گئے ہیں جن کے باعث دواخانہ ہر حیثیت سے مکمل اور
ـ کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید ہوگیا ہے۔ مجلس تشخیص و تجویز ان ہی انتظامات کا ایک اعلیٰ نتیجہ ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز کی ضرورت و اہمیت

ہمدرد دواخانہ کی شہرت و عظمت اور اس کی تیار کی ہوئی دواؤں کی زود اثری کے باعث تمام ہندستان بلکہ بیرون
ہند بھی ہمدرد دواخانہ کا حلقۂ اثر نہایت وسیع ہوگیا ہے اور ہر دو جہات سے روزانہ ہزاروں خطوط ایسے مایوس اور الجھے ہوئے
مریضوں کے دواخانہ میں موصول ہوتے ہیں جو مختلف علاجوں سے محروم ہوکر ہمدرد دواخانہ کی طرف رجوع ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ
اس قسم کے خطوط غیر معمولی توجہ اور ہمدردی کے مستحق ہیں اور ان پر کوئی ایک طبیب سرسری طور پر غور کرنے کے بعد معقول نتیجہ اخذ
نہیں کرسکتا، بلکہ چند بہترین فنی دماغوں کی متفقہ کوششوں ہی سے ان تشخیصی رموز و نکات کو حل کیا جاسکتا ہے جن کے حل نہ ہونے
کے باعث مریض طویل عرصہ تک مالی قربانیوں کے باوجود اپنے مقاصد میں ناکام رہتے ہیں۔ اس ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے ہمدرد
دواخانہ کے نیک دل اور دردمند نگراں و سرپرست حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب قبلہ نے یہ انتظام کیا ہے کہ چند قابل،
تجربہ کار اور حاذق اطبا کی ایک جماعت بنادی ہے اسی جماعت کا نام **مجلس تشخیص و تجویز** ہے۔ یہ مجلس باہر سے
آئے ہوئے خطوط اور مریضوں کو دیکھ کر ان کے امراض کی صحیح تشخیص کرکے مناسب اور زود اثر دوائیں اور ہدایات تجویز کرتی ہے۔

جماعتی اور انفرادی کاموں کا تفاوت

انفرادی اور جماعتی کاموں میں جو نمایاں فرق ہے اس کا ہندستان میں بہت کم احساس کیا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سرزمین
ہند پر جو علمی یا فنی مہم شروع کی جاتی ہے اس کی حیثیت انفرادی ہوتی ہے۔ جماعتی نظام کا ہندستان میں بہت کم رواج ہے۔ اس کا
نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جس وقت کام بہت زیادہ ہوجاتا ہے اور ایک شخص اپنی ذاتی کوشش و توجہ کی بدولت اس سے عہدہ برآ نہیں ہو
سکتا تو نظام میں ایک خاص قسم کا اختلال پیدا ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ فرد اور جماعت کا فرق اس قدر نمایاں ہے کہ اس پر زیادہ
لکھنے کی ضرورت نہیں۔ ایک بہترین دماغ اپنی ذاتی کوششوں سے جو کچھ کرسکتا ہے چند بہترین دماغ جن کی ذہنی و دماغی قوتیں
نہایت اعلیٰ اور عوام سے ممتاز ہوں متحد ہوکر اس سے بہتر کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔ جماعتی نظام کے ان فوائد سے عوام
کو فائدہ پہنچانے ہی کے خیال سے مجلس تشخیص و تجویز کا قیام معرض وجود میں آیا ہے، تاکہ مایوس اور دل شکستہ مریضوں کے حالات
فنی نقطۂ نظر سے بحث و تمحیص کے بعد متعدد ماہر اور حاذق اطبا اپنی خداداد ذہانت و حذاقت کی امداد سے مرض کی صحیح تشخیص
کرکے مناسب اور شفابخش دوائیں تجویز کردیں۔

تشخیص و تجویز کی اہمیت

علاج معالجہ کے سلسلہ میں صحیح تشخیص اور مناسب تجویز کی وہی اہمیت ہے جو دشمن کو تاک کر پوری قادر اندازی کے

ساتھ اس پر تیر چلانے کی ہو سکتی ہے۔ دشمن کو پہچانے اور تاکے بغیر بڑے سے بڑا بہادر سپاہی بھی اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ اسی طرح مرض کے اصل اسباب سے لاعلم رہ کر کوئی طبیب خواہ کتنا ہی حاذق اور مشہور کیوں نہ ہو بے چین مریض کی مضطرب روح کے لیے باعث تسکین نہیں ہو سکتا۔ سائنس کے موجودہ دورِ ترقی میں جب کہ تشخیص کے سینکڑوں آلات ایجاد ہو کر سامنے آ گئے ہیں جان جیسی قیمتی چیز کے معاملہ میں مریض کو مجبور نہیں کیا جا سکتا کہ وہ شخصی رائے پر بھروسہ کر کے اپنی بیش قیمت ہستی کو معالج کے حوالے کر دے اور اگر کسی وجہ سے مریض اس کے لیے مجبور بھی ہو جائے تو فنی ذمہ داری کا اقتضا یہ ہے کہ اس کی اس مجبوری سے ناجائز فائدہ نہ اٹھایا جائے اور جان کی قیمت کو پوری طرح محسوس کیا جائے جس حیثیت سے بھی ممکن ہو ہم کے مرض کی صحیح تشخیص کی جائے اور بیماری کے اصل اسباب کو خواہ وہ کتنے ہی مخفی اور غیر محسوس کیوں نہ ہوں تلاش کر کے مریض کے حسب حال دوا تجویز کی جائے۔

آلاتِ تشخیص اور انسانی عقل و دماغ

انسانی عقل و دماغ نے عہدِ ماضی میں جو زریں کارنامے انجام دیے اور اب بھی انجام دے رہا ہے ان پر مشینی آلات کو ترجیح نہیں دی جا سکتی۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ عقل مفلوج اور دماغ معطل نہ ہو اور انسان کا وہ ملکہ قائم رہے جو انسان اور حیوان کے درمیان ایک حدِ فاصل بنا تا ہے، اور اگر چند ایسے اشخاص متحد ہو کر کسی مہم میں حصہ لیں جو اپنے فن میں پوری مہارت اور زبردست ملکہ رکھتے ہوں تو اس میں کوئی شک نہیں کیا جا سکتا کہ ان کے نتائج تحقیق مشینی آلات کی کارگزاریوں سے حد درجہ فائق اور قابلِ التفات ہوں گے۔

فنی مہارت کی ایک تاریخی مثال

قدیم اطبا آلات پر بھروسا نہیں کرتے بلکہ تشخیص امراض میں نبض قارورہ اور دوسرے ذرائع امتحان کو قابل وثوق سمجھتے ہیں۔ لیکن نبض اور قارورہ دیکھ کر ہر کس و ناکس کسی مرض کی حقیقت تک نہیں پہنچ سکتا بلکہ وہی ماہر اور حاذق طبیب ان سے صحیح نتائج اخذ کر سکتا ہے جو نبض اور قارورے وغیرہ کے امتحان اور معائنہ میں زبردست ملکہ اور مہارت رکھتا ہو۔ جن اطبا کو یہ ملکہ حاصل رہا ہے ان کے کارنامے مشینی آلات کے دور میں بھی جھٹلائے نہیں جا سکتے۔

حکیم محمد معصوم خاں عہدِ عالمگیری کے مشہور اور نہایت حاذق طبیب تھے۔ سنہ ۱۱۰۴ھ میں شہزادہ محمد اعظم شاہ کو مرض استسقا لاحق ہوا اور خود شہزادہ کا بیان ہے کہ اس بیماری کے عارض ہونے سے تین سال پہلے حکیم محمد معصوم خاں نے عرض کیا تھا کہ آپ میں استسقا کے علامات و آثار نظر آتے ہیں، آپ کو ایسی غذاؤں اور دواؤں سے پرہیز رکھنا چاہیے جو اس مرض کا باعث ہوں شاہزادہ نے بیان کیا کہ میں نے حکیم مرحوم کی تنبیہ کا خیال نہ کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ حکیم کی وفات کے دو سال بعد مجھے استسقا کی بیماری ہو گئی۔

کسی مرض کے متعلق اس قسم کی پیش گوئی آلات کے ذریعہ نہیں کی جا سکتی۔ اس نوع کی نکتہ آفرینی قدرت نے انسانی عقل و دماغ ہی کے لیے مخصوص رکھی ہے، آج بھی ایسی مثالیں دست یاب ہو سکتی ہیں اور جب تک قدرت نے عقل و دماغ کا تعلق باقی رکھا برابر دست یاب ہوتی رہیں گی، اس لیے یہ سمجھنا قطعی نادرست ہے کہ آلات تشخیص کی موجودگی میں کسی حاذق طبیب کی رائے مستند نہیں ہو سکتی۔

مجلس تشخیص و تجویز کا قیام

مجلس تشخیص و تجویز کا قیام حقیقتاً اسی لیے عمل میں آیا ہے کہ انسانی ذہن و عقل کی یہ حیرت انگیز کرشمہ سنجیاں مسلسل ظاہر ہوتی رہیں اور طب قدیم کی وہ مابہ الامتیاز خصوصیات عوام سے اپنی صداقتیں تسلیم کراتی رہیں، جو نامساعد حالات کے دوران میں بھی اس قدیم فن کی زندگی کا باعث ہیں۔ مجلس تشخیص و تجویز میں اسی قسم کے کامل اطبا منتخب کر کے شامل کیے گئے ہیں جن کو تشخیص امراض

تجویز دوا اور نبض و قارورہ کے امتحان میں پوری مہارت حاصل ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز کی ترتیب

مجلس تشخیص و تجویز چند ایسے ماہر فن اور تجربہ کار اطباء پر مشتمل ہے جو ہندوستان کی مشہور درس گاہوں کے مستند ہیں اور اس فن میں غیر معمولی قابلیت و حذاقت کے مالک ہیں اسی کے ساتھ طب قدیم سے خاندانی تعلق بھی رکھتے ہیں۔ مجلس تشخیص و تجویز کا ہر ممبر انفرادی طور پر ایک قابل و حاذق طبیب ہے اور اپنے ساتھ مخصوص طبی روایات وابستہ رکھتا ہے۔ تشخیص امراض، نباضی، شناختِ قارورہ وغیرہ میں پوری طرح ماہر ہے اور جسم انسان کی تشریح، مختلف امراض کے مدارج اور ان کی نوعیتوں کو پہچاننے میں بارہا اپنی ذکاوت اور نکتہ رسی کا ثبوت دے چکا ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز کا زبردست امتیاز

یہ ہے کہ حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر رسالہ ہمدرد صحت برادر خورد جناب حکیم حاجی محمد عبدالحمید صاحب قبلہ اس کے ایک رکن ہیں۔ حکیم صاحب ممدوح تمام فنی خصوصیات کے امین ہیں اور حکیم مولوی محمد عبدالحمید صاحب قبلہ کے فیضِ تربیت کی باعث علاج معالجہ اور تشخیص امراض میں حیرت انگیز ملکہ رکھتے ہیں۔

مجلس تشخیص و تجویز کی صدارت

اس امتیاز کے ساتھ ہی مجلس تشخیص و تجویز کو یہ شرف بھی میسر ہے کہ اس کی صدارت کے فرائض خود حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب قبلہ کے سپرد ہیں، جو دورِ حاضر کے طبیب اعظم تسلیم کیے جا چکے ہیں۔ حکیم صاحب ممدوح کی طبی قابلیت و حذاقت کا ثبوت ان کا کامیاب مطب ہے جہاں وہ صبح دس بجے سے دو بجے تک حد درجہ مصروفیت و انہماک کے ساتھ روزانہ سینکڑوں مریضوں کا معائنہ اور علاج کرتے ہیں اور بے شمار مایوس مریض ان کے طبی معجزوں کی بدولت حیاتِ تازہ حاصل کر کے شاد کام و بامراد اپنے گھروں کو واپس جاتے ہیں۔

مجلس تشخیص و تجویز کا طریقِ عمل

تمام اطباء جو مجلس تشخیص و تجویز میں شامل ہیں، دس بجے سے چار بجے تک ہمدرد دواخانہ کے ایک وسیع اور شاندار کمرے میں موجود رہتے ہیں، اس عرصہ میں باہر سے آئے ہوئے خطوط ممبران مجلس کے سامنے پیش کیے جاتے ہیں۔ مجلس کا ہر طبیب خطوط کو کافی توجہ سے دیکھتا ہے پھر تمام ممبران بحث و تمحیص کے بعد اپنی متفقہ رائے صاحب صدر کے سامنے پیش کرتے ہیں اور جناب صدر اپنی مسلمہ دماغی اور فطری صلاحیتوں کی روشنی میں اس پر گہری اور عمیق نظر کرتے ہیں۔ پھر اپنے قیمتی مشورے سے اراکین مجلس کو مستفید فرماتے ہیں۔ مجلس تشخیص و تجویز اس قیمتی اور اہم مشورے کی رہبری میں جو حقیقتاً اس سلسلہ میں نشانِ منزل اور سنگِ میل کا حکم رکھتا ہے اپنی رائے پر نظر ثانی کرتی ہے۔

پیچیدہ امراض کی تشخیص!

پیچیدہ امراض کی تشخیص میں اراکین مجلس صرف اس طریق کار پر ہی عمل نہیں کرتے بلکہ مریض کے حالات پر اچھی طرح غور کرنے کے بعد نہایت سکون کے ساتھ ہمدرد دواخانہ کی لائبریری میں بیٹھ کر طب قدیم کی نایاب اور مستند کتابوں کا مطالعہ کرتے ہیں۔ جب اطبائے مجلس اس علمی تحقیق سے فارغ ہو جاتے ہیں تو اپنے ایک خاص اجلاس میں مرض کے متعلق اپنی اپنی معلومات پیش کر کے پیچیدہ اور الجھے ہوئے امراض کی تشخیص کرتے ہیں اگر ایک اجلاس میں کسی پیچیدہ بیماری کی تشخیص نہیں ہو سکتی تو اس کی تکمیل کے لیے مزید وقت نکالا جاتا ہے اور جب تک تشفی بخش طریقہ پر تشخیص نہیں ہو جاتی بحث و مطالعہ کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز اور تحقیق امراض

مجلس تشخیص و تجویز امراض کی تحقیق اور تشخیص میں اپنی پوری قوت صرف کرتی ہے اور مرض کے کسی پہلو کو تشنۂ تحقیق نہیں چھوڑتی، اسی کاوش اور محنت و نیت کا نتیجہ ہے کہ جو خوش نصیب لوگ ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کے مشورہ سے کر اس پر عمل کرتے ہیں وہ یقینی طور پر صحت و تن درستی کی دولت سے مالامال ہوتے ہیں۔ ملک میں مجلس تشخیص و تجویز کی مقبولیت اور ہر دلعزیزی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ پچھلے سال

پچپن ہزار دوسو چھ (۵۵۲۰۶) مریض خطوط

مجلس تشخیص و تجویز اور اس کے صدر کے سامنے پیش ہوتے ہیں، اور ارکان و صدر مجلس نے پوری توجہ سے ایک ایک مریض کے حالات پر غور کرکے مرض کے اصل اسباب کو پیش نظر رکھ کر مناسب ادویہ تجویز کیں۔

مجلس تشخیص اور امراض مخصوصہ مرداں!

مجلس تشخیص و تجویز ہر قسم کے پیچیدہ، کہنہ اور شدید امراض کے متعلق تمام خطوط پر نہایت گہری توجہ کرتی ہے۔ لیکن خاص طور پر ان نوجوانوں کے الم انگیز مکتوبات پر نہایت مخلصانہ غور کرتی ہے جو مخصوص امراض میں مبتلا ہو کر طرح طرح کی مشکلات میں پھنس جاتے ہیں اور اپنے شباب اور اس کی تمام رنگینیوں سے محروم ہو کر آخر میں زندگی سے بھی بیزار ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے خطوط بلا ذکر کی پوری اخلاقی اور فنی ضمانتوں کے ساتھ بہت احتیاط سے مجلس تشخیص و تجویز کے سامنے رکھے جاتے ہیں اور مجلس انھیں گہرے التفات کے ساتھ پڑھ کر تشخیص مرض کرتی ہے اور ایسی زود اثر دوائیں تجویز کرتی ہے کہ مایوس نوجوان جلد ہی اپنی سوکھی ہوئی شاخ میں تازگی محسوس کرنے لگتے ہیں، شرمیلے نوجوانوں کے مخفی حالات پر غور کرتے وقت رازداری اور تمام اخلاقی ذمہ داریوں کو نہایت سختی سے ملحوظ رکھا جاتا ہے۔

نوجوانوں کے لیے زرین موقع

پوشیدہ بیماریوں کے علاج کا اس سے بہتر کوئی اور طریقہ نہیں ہو سکتا کہ ملک کے نوجوان جو اپنے حالات معالجوں سے بیان کرتے ہوئے جھجکتے ہیں اپنی پوری کیفیت لکھ کر ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کو بھیج دیں اور مجلس کے تجربہ کار اطبا کی رائے سے علاج کریں جو بہترین مفرد اور مرکب ادویہ کے استعمال کا ایسا نادر اور بے مثال تجربہ رکھتے ہیں جس کی نظیر نہیں ملسکتی۔ ہمدرد دواخانہ میں امراض مخصوصہ مرداں کے متعلق نہایت کارآمد اور زود اثر مرکبات ہر وقت تیار رہتے ہیں اور مجلس تشخیص و تجویز کے ارکان ان مرکبات کے استعمال میں حیرت انگیز مہارت رکھتے ہیں، یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ ملک کے نوجوانوں کے لیے یہ زرین موقع ہے کہ وہ مجلس تشخیص و تجویز کی رائے اور ہمدرد دواخانہ کی اصلی تازہ اور صحیح دواؤں سے فائدہ اٹھا کر کامیابی حاصل کریں

اچھی اور معتبر دواؤں کی اہمیت

مرض کی تشخیص کے بعد سب سے مشکل مرحلہ دواؤں کی تجویز ہے جو مرض کی نوبت اور اس کی شدت و خفت کے اعتبار سے نہایت موزوں اور برمحل ہو۔ مرض کی تشخیص کا مآل یہی ہے کہ صحیح دوا کے استعمال سے مریض کو تن درستی اور صحت و سلامتی سے ہمکنار ہونے کا موقع دیا جائے۔ اس لیے نہایت ضروری ہے کہ دوا کی تجویز مرض کے مطابق اور مریض کے حسب حال ہو۔ ورنہ ظاہر ہے کہ لوہے کے قلعے پر شیشہ کی گولیوں سے کوئی اثر نہیں ہو سکتا اور جب صحیح دوا تجویز ہو جائے تو اس کے اچھے اور معتبر ہونے کی پوری ضمانت ہونی چاہیے۔ ورنہ دوا معتبر نہ ہوئی تو اس کی تجویز میں جس حذاقت اور مسیحا نفسی کا ثبوت دیا گیا ہے وہ بے کار جائے گی اور مریض کو کوئی فائدہ نہ ہوگا، اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ہمدرد دواخانہ کی اہمیت اور اس کی صداقت و دیانت کو بھی

نظر انداز نہ کیجیے جس کی مقبولیت اور ہمہ گیری کا راز صرف اصلی اور معتبر ادویہ میں مضمر ہے۔

مجلس تشخیص و تجویز اور عورتوں کی مخصوص بیماریاں

عورتوں کی مخصوص بیماریوں پر غور کرنے میں ہمدرد دواخانہ کی معمر در تجربہ کار طبیبہ جو عورتوں کے تمام اعضا کی تشریح اور ان کی مخصوص بیماریوں کا طبی نقطۂ نظر سے پورا علم رکھتی ہیں مجلس تشخیص و تجویز کے اجلاس میں شریک ہو کر مجلس کو اپنے قیمتی مشوروں سے مستفید کرتی ہیں اور اسطرح چند بہترین طبی دماغ ایک جگہ جمع ہو کر مظلوم اور بے زبان عورتوں کے خطوط پر پوری توجہ صرف کر کے ان کو علاج کے متعلق صحیح مشورہ دیتے ہیں۔

تشخیص و تجویز کے بعد

اگر مریض اپنی بیماری اور علاج کے متعلق مجلس تشخیص و تجویز کا صرف مشورہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہیاے مجلس خطوط پر کامل غور و خوض کے بعد نہایت فراخدلی اور ذمہ داری کے ساتھ اپنے زاویہ نگاہ سے مریضوں کو مطلع کر دیتے ہیں۔

مشورہ کے ساتھ دوائیں

اگر مریضوں کا منشا یہ ہوتا ہے کہ مجلس تشخیص و تجویز انکے پیچیدہ امراض کی تشخیص کے ساتھ ہی انھیں دوائیں بھی بھجوائے تو تشخیص و تجویز کے بعد مجلس منیجر صاحب ہمدرد دواخانہ کو لکھ دیتی ہے کہ وہ مجلس کی تجویز کی ہوئی دوائیں نہایت عجلت اور احتیاط کے ساتھ انھیں بھیج دیں۔ ایسی صورت میں منیجر صاحب ہمدرد دواخانہ مجلس کی اطلاع موصول ہوتے ہی دواؤں کا پارسل روانہ کر دیتے ہیں۔

بہترین اور صحیح علاج!

اُلجھی ہوئی پُرانی اور تکلیف دہ بیماریوں کے بہترین اور صحیح علاج کا اس سے بہتر کوئی اور طریقہ نہیں ہو سکتا کہ آپ اپنے حالات لکھ کر ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کے مشورے سے گھر بیٹھے اپنا علاج کرائیں اور اس طرح ایک چھوٹے سے چھوٹے قصبہ یا گاؤں میں رہ کر بھی ان طبی خدمات اور تجربات سے فائدہ اٹھائیں جن کا حصول بڑے سے بڑے شہر میں بھی دشوار ہوتا ہے اور کافی رُپیہ صرف کرنے کے بعد بھی ہر شخص کو وہ سہولتیں میسر نہیں ہوتیں جو آپ کو بلا کسی زحمت کے حاصل ہو رہی ہیں۔

علاج کے زبردست انتظامات

پُرانی، خطرناک، مہلک اور تکلیف دہ بیماریوں نیز مردوں اور عورتوں کے مخصوص اور اُلجھے ہوئے امراض کے علاج کا ایسا زبردست اور معقول انتظام یقیناً کہیں اور نہیں ہو سکتا جیسا ہمدرد دواخانہ دہلی میں ہے۔ اس سلسلے میں ہمدرد دواخانہ اتنے مصارف برداشت کرتا ہے جن کے صحیح اعداد و شمار کو عام طور پر حیرت اور تعجب کی نگاہوں سے دیکھا جائے گا۔ ہمدرد دواخانہ میں ہر مرض کے متعلق متعدد اور قابلِ اعتماد مُرکبات ہر وقت تیار رہتے ہیں۔

وقت کی اہمیت

بہت زیادہ ہے۔ وقت کا ایک ایسا قیمتی لمحہ ضائع کیے بغیر جو بالکل غیر محسوس طریقہ پر آپ کی صحت و زندگی کے لیے زبردست اور عظیم فیصلوں کا حامل ہے تن درستی اور خوش حالی کے متعلق اپنے فرائض کو محسوس کر کے فوراً اپنے حالات مجلس تشخیص و تجویز کو لکھیے اور معمولی سے معمولی بیماری کو بھی اسی نقطۂ نظر سے دیکھیے جس سے ایک مہلک اور جانکاہ بیماری یا قوی اور خطرناک دشمن کو دیکھنا چاہیے یہی تن درستی اور خوش حالی کی زندگی بسر کرنے کا راز ہے۔

حالات لکھنے کا طریقہ

ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص وتجویز کے دفتر میں روزانہ بے شمار خطوط موصول ہوتے ہیں اور ہر خط کی ضروری تفصیلات پر غور کرنے کے بعد مجلس تشخیص وتجویز ضرورت مند حضرات کو فوراً جواب دینے کی کوشش کرتی ہے ظاہر ہے کہ اگر خطوط میں غیر متعلق امور کا تذکرہ کر کے انھیں طویل بنا دیا جائے گا تو مجلس تشخیص وتجویز کے کام میں تعویق اور الجھن پیدا ہوگی جس سے دوسرے حضرات کے حقوق تلف ہونے کا اندیشہ ہے۔ حالات لکھتے وقت حسب ذیل امور کا بطور خاص لحاظ رکھا جائے۔

اختصار

حالات مختصر ہوں اور وہی باتیں لکھی جائیں جن کا لکھنا بالکل ضروری ہے۔ غیر متعلق باتیں لکھ کر خط کو طویل نہ کیا جائے۔

۲۔ خاص شکایت

اپنی خاص شکایتیں علیحدہ سلپ پر لکھیے تاکہ آپ کے خط کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

۳۔ خون بلغم اور قارورہ

کے متعلق اگر کوئی رپورٹ آپ کے پاس ہو تو اسے بھی خط میں رکھ دیجیے۔

۴۔ جوابی لفافہ!

ایک ایسا لفافہ بھی بھیجیے جس پر آپ کا اپنے ہاتھ کا لکھا ہوا مفصل اور پورا پتہ درج ہو۔

۵۔ اگر اس سے پہلے آپ نے کوئی علاج کرایا ہے اس کے متعلق لکھیے، نیز اپنے پہلے معالج کی رائے بھی لکھیے، تاکہ آپ کے مرض کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

۶۔ ہمارا پتہ:۔

جب آپ مجلس تشخیص وتجویز کو خط لکھیں تو اس پر یہ پتہ لکھیے:۔

مجلس تشخیص وتجویز

ہمدرد دواخانہ، دہلی

امراضِ مخصوصہ مرداں کے مریضوں سے سوالات

ہر روز بیسیوں خطوط ایسے موصول ہوتے ہیں جو غیر مربوط حالاتِ امراض اور غیر ضروری تفصیلات سے پُر ہوتے اور جن سے تشخیص مرض میں کوئی مدد نہیں ملتی۔ ان باتوں کو مدنظر رکھ کر امراض مخصوصہ مرداں کے متعلق یہ سوالات مرتب کیے گئے ہیں تاکہ جو دقتیں اس سلسلے میں پیش آتی ہیں وہ رفع ہو جائیں۔

سوالات	جوابات
(۱) عمر کیا ہے ؟	(۱)
(۲) جسم فربہ ہے یا لاغر؟ وزن کیا ہے ؟	(۲)
(۳) کس کس موسم میں مرض کی شکایت زیادہ رہتی ہے ؟	(۳)
(۴) گرم یا سرد کن اشیا سے نقصان پہنچتا ہے ؟	(۴)
(۵) پیشہ کیا ہے ؟	(۵)
(۶) آپ کی جائے سکونت کی آب و ہوا کیسی ہے ؟	(۶)
(۷) شادی ہوئے کتنا عرصہ گزرا ؟	(۷)
(۸) کوئی اولاد ہے یا نہیں ؟	(۸)
(۹) کبھی سوزاک یا آتشک تو نہیں ہوا ؟	(۹)
(۱۰) اگر ہوا ہے تو کتنا عرصہ گزرا ؟	(۱۰)
(۱۱) کیا کمر میں درد رہتا ہے ؟	(۱۱)
(۱۲) پیشاب سے پہلے یا بعد میں سفید رطوبت تو خارج نہیں ہوا کرتی ؟	(۱۲)
(۱۳) اگر ہوتی ہے تو کتنے عرصے سے ؟	(۱۳)
(۱۴) نزلہ زکام یا دردِ سر کی شکایت تو نہیں رہتی ؟	(۱۴)
(۱۵) حافظہ کی کیا حالت ہے ؟	(۱۵)
(۱۶) کام کرنے سے دل تو نہیں دھڑکتا ؟	(۱۶)
(۱۷) بھوک اچھی لگتی ہے یا نہیں ؟	(۱۷)
(۱۸) قبض کی اگر شکایت ہے تو کتنے عرصے سے ؟	(۱۸)
(۱۹) پیشاب دن میں کتنی مرتبہ ہوتا ہے، اور رنگ کیسا ہے ؟	(۱۹)
(۲۰) پیشاب قطرہ قطرہ تو نہیں آتا۔ جلن تو محسوس نہیں ہوتی ؟	(۲۰)
(۲۱) کیا عضو میں کجی لاغری اور کوتاہی ہے ؟	(۲۱)
(۲۲) عضو یا فوطوں میں درد تو محسوس نہیں ہوتا ؟	(۲۲)
(۲۳) سرد پانی سے عضو سکڑتا ہے یا نہیں ؟	(۲۳)
(۲۴) جوشِ قوت پورے طور سے ہوتا ہے یا کم یا بالکل نہیں ؟	(۲۴)
(۲۵) جماع کے بعد کسی قسم کی کمزوری تو محسوس نہیں ہوتی ؟	(۲۵)
(۲۶) احتلام کتنے روز بعد ہوتا ہے کوئی صورت دکھائی دیتی ہے یا نہیں ؟	(۲۶)
(۲۷) کیا سرعتِ انزال کی بھی شکایت ہے ؟	(۲۷)
(۲۸) کیا مشت زنی یا اغلام کی عادت رہی ہے ؟	(۲۸)
(۲۹) اگر رہی ہے تو کتنے عرصے تک ؟	(۲۹)
(۳۰) کسی نشہ کی چیز کی عادت تو نہیں ہے ؟	(۳۰)

عورتوں کا فارم تشخیص

اگر آپکی بیوی، بہن، والدہ یا اور کوئی عزیزہ خدانخواستہ بیمار ہیں تو ہمدرد دواخانہ دہلی کی مجلس تشخیص سے مشورہ حاصل کرنے کیلیے حسب ذیل جوابات دیجیے۔ نوٹ نمبر (۱) خط صاف صاف لکھیے اور جوابات کے علاوہ جو باتیں لکھنی ہوں انھیں دوسرے کاغذ پر صاف صاف لکھیے۔ نمبر (۲) یہ بھی لکھیے کہ اگر مجلس مریضہ کے لیے کچھ دوائیں تجویز کرے تو وہ دوائیں آپکے پاس بذریعہ وی پی پیکٹ وی جائیں یا صرف آپ کو نسخے اور مشورے سے اطلاع دی جائے۔ نمبر (۳) اگر کوئی مریضہ اپنا حال خود لکھ رہی ہیں اور وہ یہ بھی چاہتی ہیں کہ ان کا حال مردوں کی نظر سے نہ گزرے تو وہ اپنے لفافے پر الفاظ "طبیبہ شعبہ زنانہ" لکھ دیں۔ ان کا یہ خط طبیبہ صاحبہ کے سوا اور کوئی نہیں کھولے گا۔ پھر اگر ضرورت ہوئی تو طبیبہ صاحبہ اُلجھے ہوئے حالات مجلس تشخیص و تجویز کے دوسرے ارکان سے حالات بتا کر مشورہ لے لیں گی۔

سوالات	جوابات
(۱) عمر کیا ہے؟	(۱)
(۲) جسم موٹا ہے یا دُبلا؟	(۲)
(۳) شادی ہو گئی ہے یا نہیں؟	(۳)
(۴) شادی ہوئے کتنی مدت ہوئی؟	(۴)
(۵) کوئی اولاد ہے یا نہیں؟	(۵)
(۶) اگر ہوئی ہے تو کیا سب بچے صحیح سلامت ہیں یا کچھ گزر گئے؟	(۶)
(۷) کیا کوئی حمل تو نہیں گرا؟	(۷)
(۸) اگر گرا ہے تو کب اور کیا اس کے بعد بچے ہوتے رہے؟	(۸)
(۹) کبھی غشی کا دورہ تو نہیں پڑا۔	(۹)
(۱۰) اگر پڑا ہے تو شادی سے پہلے پڑا یا شادی کے بعد؟	(۱۰)
(۱۱) ماہواری دن کیا مقررہ وقت پر ہو جاتے ہیں؟	(۱۱)
(۱۲) ماہواری کے دنوں میں یا ان دنوں سے پہلے درد تو نہیں ہوتا؟	(۱۲)
(۱۳) ماہواری خون کی رنگت کیسی ہے؟	(۱۳)
(۱۴) اب حمل تو نہیں ہے؟ اگر ہے تو کتنے مہینے کا؟	(۱۴)
(۱۵) اندام نہانی سے کوئی رطوبت تو نہیں نکلا کرتی؟	(۱۵)
(۱۶) اگر نکلا کرتی ہے تو کیا کبھی کبھی یا اکثر اوقات؟	(۱۶)
(۱۷) اس رطوبت کا رنگ کیسا ہوتا ہے؟	(۱۷)
(۱۸) وہ پتلی ہوتی ہے یا گاڑھی؟	(۱۸)
(۱۹) اصل مرض کتنی مدت سے ہے؟	(۱۹)
(۲۰) مرض حمل سے پہلے ہوا یا حمل کے دنوں میں؟	(۲۰)
(۲۱) کیا کمر اور پیڑو میں درد رہتا ہے؟	(۲۱)
(۲۲) بھوک کی کیا حالت ہے؟	(۲۲)
(۲۳) قبض کی شکایت تو نہیں رہتی؟	(۲۳)
(۲۴) تمباکو وغیرہ کھانے کی عادت تو نہیں ہے؟	(۲۴)
(۲۵) خاوند کو کوئی گندی بیماری (آتشک اور سوزاک وغیرہ) تو نہیں چکی؟	(۲۵)
(۲۶) کیا اب بھی آپ کے خاوند ایسی کسی شکایت میں مبتلا ہیں؟	(۲۶)